慈诚罗珠堪布　著

慧灯之光



西藏人民出版社

目录

加行的修法

入座与出座

加行修法的主要内容包括：加行的重要性；加行的作用；加行的具体修法。

一、加行的重要性

我们为什么要修加行？不修加行可不可以？修好加行，会有什么样的收获？以下内容，将为我们澄清以上疑问，使我们明白修加行的重要性。

我们现在都是凡夫。什么是凡夫呢？所谓凡夫，就是从无始以来，一直都流转于轮回，没有什么成就的众生。作为凡夫，从无始以来一直在轮回，现在如果不修行，以后还会是这样，绝不可能在无因无缘的情况下中止轮回或者从轮回中得到解脱。如果需要解脱，就要掌握一定的方法，没有方法，就无法解脱。

由于众生前世的因缘和现在的环境等各种因素大相径庭，所以每个众生的根机都不一样，他们的想法、向往和要求也各不相同。有些

众生向往解脱，有些众生却没有这样的概念。但是，所有生命都有一个共同点就是——他们都不愿意感受痛苦，都希望得到快乐。

想要得到快乐、远离痛苦，是需要方法的。仅有希望而没有方法，不但不可能得到快乐或解脱，也不可能远离痛苦。所以，方法极其重要。

（一）人类独有的特点

从佛教的观点来看，人和六道轮回的其他生命有许多不同之处，其中最主要的不同，是人会选择自己的未来前途；也就是说，人类有能力去寻找解脱的方法。其他的生命，包括天人和非天在内，都没有能力去选择解脱道，而独独人才有这个思维能力，这就是人和其他生命最主要的一个区别。

有些人认为，人超越于其他生命之处，在于人类的聪明才智——可以创造许多物质生活条件，然后在这个环境中生存。

但是，有的动物也能在人类无法存活的地方，为自己的生存创造条件啊！所以说，这不是人类独有的特点。

现在让我们仔细分析一下，人和其他生命（如畜生）到底有何不同。如上所讲，认为人可以创造许多物质生活条件是对的，但其最终的结果是什么呢？就是能够满足我们五根的需求，仅此而已。比如，人们工作，是为了发财、享受，但到底什么叫做享受呢？就是满足自己眼耳鼻舌等感官的一些要求而已，但是，这一点畜生也能够做到，所以，这也不是人的特点。

那么，人类的特点是什么呢？人的特点，应该是能够思考过去和未来，然后选择一条正确的道路——在茫茫无际的轮回旷野中，找到一条解脱的出路。

莲花生大士、米拉日巴和宗喀巴大师等高僧大德和成就者们，都

异口同声地要求修行人，首先要区分人和畜生最主要的差别是什么。当我们认识到这一点以后，紧接着要做的，就是发挥自己的能力去选择正确的道路，也就是寻求解脱。

（二）发挥优势，找寻解脱轮回之路

既然人有这样一种与众不同的特长，我们就应该充分利用。如果不利用，就会像一般人那样，在一生中辛辛苦苦地工作，也有过所谓的发财和享受，可最终所有的人都是要走的，而最终能带走的又是什么呢？是一生当中所造的业，只有这些业如影随形，其他诸如子孙、钱财等都是不可能带走的。所以，我们下一步要做的事情，就是要从这个轮回中找到一条比较安全的出路。怎么去找呢？没有别的办法，只有自己去修行。

（三）认识轮回的根源——我执

我们流转于轮回中并不是无因无缘的，也不是某个造物主或万能神的安排，那是什么呢？是因缘和合的产物。所谓因缘，又分为内在因缘和外在因缘。

内在因缘是什么呢？以花为例，虽然土地、湿度和温度都是开花的助缘，但最主要的还是花的种子，种子就是花的内因。什么是外在的因缘呢？种花所需要的土地、湿度、温度等等，就是外在的因缘。一旦内外的条件都具备了，则无论希望与否，花都会长出来，这就是内外因缘和合的结果。

人为什么要到轮回里来？是主动的，还是被动的？是自愿的，还是造物主的安排？我们可以做人，其他生命为什么不能做人？它们做畜生，我们为什么不做畜生？我们享有生命，有痛苦和快乐的感觉，

还有轮回，而花瓶、桌子等无生物为什么没有这些感觉？它们为什么不轮回？其中的因缘又是什么呢？

这就来自于内在的因缘。无论是人或其他生命，所有六道众生的轮回都有其种种内在因缘，其中最主要的，就是无明。

无明又是什么呢？无明就是我执。

一个众生刚刚生下来，就会有我执，这既不是老师教的，也不是父母教的，而是先天就有的。婴儿生下来就会哭，是因为生下来就有痛苦的感觉，虽然他没有能力用语言来表达，但是他心里不愿意接受这个痛苦，所以只有哭。实际上，这不是能否用语言表达的问题，而是不愿意接受痛苦、愿意接受快乐的问题。这是什么原因呢？因为他有我执，才会希望得到快乐、离开痛苦。所以，我执就像花的种子一样，是轮回的种子、轮回的根本。

恰如一位医生治病，就首先要知道病人为什么会生病，病因在哪里一样。掌握了病因以后，他才能对症下药，治好疾患。同样的，若想在轮回中找到出路，首先一定要正确认识自己，要知道我们为什么要轮回，轮回的根源在哪里。

虽然佛教也有向外观察整个宇宙世界的时候，但更多的时候，是要向里认识自己，思考自己是从哪里来的，为什么要轮回。现在我们已经轮回到这样的程度，若想往回走，该怎么走呢？有没有方法呢？所有这些问题，只有在佛教当中才有真正的答案。

（四）推翻我执、斩断轮回的方法

如上所讲，六道轮回不是无因无缘，不是偶然的现象，也不是造物主的安排，而是因缘和合的结果，其中最关键的就是我执。现在，我们已经认识了轮回的根本，那么，有没有办法推翻我执，断除我执

呢？如果有办法，就有希望在轮回里找到一条出路；如果没有办法，就无法从轮回中获得解脱。

要想推翻轮回的根源——我执，是有办法的。什么样的办法呢？通过外在的事物，是无法推翻它、改变它的——外在的物质生活越好，贪欲心就越增长，这不但无法推翻我执，反而会使我执越发深重。我执是内在的一种概念，想推翻它绝不能向外驰求，只有另外寻找一种新的理性的概念，才能推翻这种旧有的非理性概念。

那么，仅用一个教条能不能推翻我执呢？不能。推翻我执所需要的，是一种内在的、强有力的、理性的智慧。

就像破坏了花的种子，它就永远无法生根、发芽、开花、结果一样，推翻我执以后，轮回的种子、轮回的根源就遭到了毁坏，轮回也就无从安立了。所以，如果不愿意轮回，就一定要破坏我执，否则就没有办法解脱。

（五）修习加行之重要性

我们应该想一想，什么是与轮回的内在因缘相违的，什么是不相违的。平时我们念念佛、烧烧香、磕磕头，这些与它矛盾吗？它们是不矛盾的，即便在不破坏我执的基础上，依然可以烧香、拜佛、念佛。所以，仅用这些方法是无法推翻我执的。

那么，我们需要的是什么呢？我们所需要的，是一种与我执完全相反，而且比它更有能力的智慧，只有这种智慧才能推翻它。

很多旧观念的消亡也是这样——首先建立一种新的不同观念，这些观念不是与生俱有的，而是经过老师的教育或家庭的熏陶而产生的。这些新的概念、观点如果拥有真实有力的证据，就可以推翻旧有观念；反之，旧观念也可以推翻新观念。谁推翻谁，要看哪一个有理有据，

哪一个符合事实。所有不符合事实的观念，最终都将被推翻。

现在很多居士虽然也信仰三宝，相信因果，但他学佛的目的，不是为了解脱，而是在不破坏我执、不破坏轮回种子的基础上，让自己过得好一点儿。尽管他能够达到这个要求，但又怎样呢？最后还是在轮回中流荡。

虽然在轮回里面，他会过得比不信佛以前好得多，因为如果不信佛、不信因果，就会去造业，造业就一定会堕落，就无法享受轮回里面所谓的幸福。然而，虽然他因相信因果、如法地取舍因果而可以在轮回中相对地享受一些快乐，少受一些痛苦，但是，这终究解决不了根本问题。

比方说，假设为下一世得到人天果报而布施、供斋等等，下一世也如愿以偿了，可是再下一世呢？能否依靠这点儿功德生生世世享受快乐，生生世世远离痛苦呢？不可能！这毕竟是有漏的善根，有漏善根的果报是有限的，而不是无穷的。即使有可能很长时间不堕落，而在天界或人间逃避一些痛苦，但这毕竟也只是一个逃避的办法而已。因为不敢面对无我，就只有这样做。很多居士的学佛方法就是这样。如果仅仅满足于这点儿蝇头微利，倒也无须深谋远虑，但是，这样做只能解决一些临时性的问题，而不能解决关键性的问题。

要彻底地解决轮回，就需要用一种理性的、逻辑性的观点，也就是佛教所说的无我观点来推翻我执。就像火车没有头，就不会往前走一样，拔除无明之根后，随之而来的其他轮回因缘就不可能产生——没有我执就没有烦恼，没有烦恼就不会造业。这样就能将轮回的因缘连根拔起，轮回就不会继续下去了。因此，根除我执之后，才能真正无私地利益众生，这就是我们修加行的最终目的。

那第一步是不是要学无我呢？也不是。修学无我需要一个过程，

其必经之路，就是先修五加行。加行修好后，再修其他的无我修法，这样才能从轮回里安全地出去，出去之后再回来度众生，这是凡夫寻找出路的完整方法。

因为佛陀已经清清楚楚地了解到轮回的根源，而且也已经找到了推翻轮回的方法，所以，若要走向解脱，就要按佛陀的指示，按部就班，不躐序而行。虽然最终的目的，是精通无我，得到无我的智慧；但精通无我，绝不可能一蹴而就，一定要一步一步地稳步前行。所以，修五加行是很重要的。

上述过程也可以归纳为三个阶段：首先，要放下贪恋轮回之心；其次，要放下自私之心；第三，要放下我执。

总之，学佛就是要断除贪心、自私和我执。

（1）断除贪心。避免轮回痛苦，是我们断除贪心的原因。世人遭遇痛苦的时候，会觉得苦恼不堪，但仍然放不下轮回。觉得轮回的五欲（财色名食睡）、世间的圆满（健康、长寿等）是如此美妙，所以才会爱不释手。世人虽然不愿意堕地狱、旁生和饿鬼道，而希望做人、做天人，但如果让他放下这些世间的圆满，他又不干——这就跟出离心背道而驰了。所以说，我们第一步要建立出离心，把出离心培养好以后，就可以依靠出离心断除贪恋世间的贪欲心。

为什么要有出离心呢？没有出离心，我们就永远不能从轮回中跳出去。在没有出离心的基础上所做的一切，不论修行、念佛也好，做其他的功德也罢，都变成了世间法。由于我们的动机不是为了解脱，而是为了得到一些世间的圆满，在此基础上，无论做什么都不可能得到解脱。所以，首先我们要建立出离心。

出离心也是我们修法的动机之一，是修行的动力。没有出离心就没有动力，就不是为解脱而修行，那样的修行也就不是主动的，而是

被动的。被动的修行是不可能得到解脱的。

我们可以打个比方再说明一下。如果一个人觉得此地很好，不愿离开，就会想方设法留在这儿；另外一人却觉得无法适应这里的环境，厌离此地，就会千方百计离开这儿。同样的道理，如果一个人觉得轮回当中虽然有痛苦，但是也有快乐，希望生生世世不遇到这些痛苦，生生世世享受到那些快乐，他就不愿意从轮回中解脱，也就不会有出离心。这种人无论是修行或做任何善事，其动机都不是从轮回中得解脱，而是在轮回中享受。因为有这样的动机，结果当然是不可能脱离轮回，而是永远在轮回里徘徊。

所以，我们第一步就要培养出离心。培养出离心的同时就可以放下贪恋世间的贪欲心。出离心与贪欲心是矛盾的体性，如果不放下贪欲心，就无法建立出离心；如果没有出离心，就无法获得解脱。所以一定要放下贪欲心。

该如何建立作为内在概念的出离心呢？用理性的、富逻辑性的思维去观察整个轮回的过程，才能建立出离心。

比如，一个人想知道某地是好是坏，就要亲自考察，在了解清楚后才能确定。同样的，我们也要用佛陀所赐的慧眼观察六道轮回，亦即通过外加行的人身难得、死亡无常、轮回痛苦、因果不虚这四个修法，来观察整个轮回的过程，从天界到地狱，从过去——轮回的源头到未来，由此就可以清楚地看到轮回到底是什么样子。现在我们的肉眼只能看到眼前狭窄的范围，稍远一些就看不见了，但通过佛法的慧眼去看，就可以很清楚地认识轮回——我们从无始以来在轮回中走过来，而且还可能继续往前走，前面的景象究竟怎么样，都可以看得一清二楚。

通过这些修法可以了知，轮回中没有永恒不变的快乐：这一世好，

下一世不一定好；上半辈子好，下半辈子不一定好；今年好，明年不一定好……如此观察之后就可以确定——在轮回中找不到一个究竟的好地方。这时，如果有一个能从轮回中得到解脱的方法，我们肯定愿意接受，这样就有了出离心。所以，要建立这样的出离心，就必须修四个外加行。如果四个外加行真正修得比较好，出离心一定会生起。有了出离心，就有了一个非常稳固的基础。

生起出离心需要两个条件：一是要知道轮回中——从天界到地狱都是充满痛苦的，从而对此产生强烈的厌烦心；二是要有从轮回中跳出去的念头和决心。具足这两个条件就叫做出离心。

（2）有了出离心之后，就要有大乘佛教的菩提心。如果没有菩提心，一切的修行都成了小乘的法。小乘的声闻、独觉、阿罗汉知道轮回充满了痛苦，所以不愿意在轮回中流转，只想自己一个人解脱，而不考虑其他众生的解脱。

大乘佛法不是这样。大乘佛法告诉我们：你不愿意接受痛苦，其他的生命也是不愿意的；你愿意接受快乐，其他的众生也是同样的。你不应该只为你一人着想，不应该只为自己的解脱而修行，应该为一切众生着想，为一切众生的解脱而修行。这就是菩提心。

建立菩提心的修法就是加行里的菩提心修法，它可以帮助我们培养菩提心。菩提心是修行的第二个目标。

（3）就是要证悟空性，证悟人无我。为什么需要证悟人无我？因为，如果没有无我的智慧，则即使有了从轮回中解脱的想法，也不是为了自己一个人而是为了所有众生的解脱，但却缺乏了具体的方法。如果没有具体方法，所谓的解脱就只是一个梦想而已，没有办法实现，所以要修无我。

二、加行的作用

修加行对证悟空性有什么作用呢？皈依使我们进入佛门，发心使我们踏入大乘菩提道。然后，在皈依和发心的基础上，再修金刚萨埵——我们在无始以来流转轮回的过程中，造作了很多杀生、偷盗等等的恶业，如果不清净这些罪业，就没有办法证悟无我，所以要修金刚萨埵的修法。修好了金刚萨埵的修法，方可清净这些罪业。仅仅如此还不够，还要圆满资粮，因为没有资粮仍不能解脱。譬如，一个人要乘飞机，就要买机票，买机票也要有钱。同样的，要得到解脱，就需要圆满资粮，因此要修曼荼罗。在这些条件圆满具足以后，若要依密法证悟空性，则金刚上师的加持也很重要，所以要修上师瑜伽的修法。这样不多不少，正好是五个加行。

三、加行的具体修法

五加行的具体修法中，首先是入座和出座。

因为我们在修加行的整个过程当中，都需要用入定的方法来修，所以，如何入座和出座也是很重要的。

五加行不适合在坐车、走路、上班时修，最好是在静坐时修，坐下来修五加行叫做入座。我们修五加行一定要用正规的修法，若能这样，收获和成就都会快一些，所以要懂得入座、出座的方法。修加行时，打坐可分为前、中、后三个阶段，前一阶段又分为二：预备的工作；三个要点。

（一）预备的工作

1. 时间安排

一般情况下，专门修行的人一天可分四座来修。如果白天要上班，没有那么多时间，也可以一天只修两座，即早晨一座、晚上一座，像早晚课一样。如果一天修四座，一般是一座两个小时。早晨一座，上午一座，下午一座，晚上一座，这样一共是四座。

早晨一座是什么时候开始呢？应在天刚刚亮时开始。因为冬夏季天明时间是不同的，所以第一座也没有一个固定的开始时刻。无论夏天或冬天，天刚亮时就开始入座。

一般是坐两个小时左右，但这个要求不是很严格，可以根据自己的时间，一个半小时或两个多小时都没有问题。修完以后就可以起座，起座也叫出定。出定后既可以做五加行之外的其他善事，也可以做一些家务事或依自己的情况而定，但是出座后也要思维入座时所修的法。

之后是上午的一座，上午十点钟左右（离中午两个小时）入座，入座时间大约两小时，出定的时候正好是中午。

下午是在三四点钟左右，如果是三点入座，就五点左右出座，这就是下午的一座。

吃了晚饭以后，天刚刚黑——即使从近处看见一人，也无法辨清其面孔时，就开始入座；大约是从七点半左右到九点半左右，也是两个小时，这是一天中的最后一座。这就是一天的四座。

如果没有这么多时间修行，就取消上午和下午两座，只修早晨和晚上两座也可以。

在刚才讲的时间内修行，心比较容易安静下来；如果选择其余的时间观修，则思维比较乱，杂念比较多，此时更适合做其他的事，比

如看书、念经等等。虽然看书、念经也最好不要有其他的杂念，但是和修行相比，稍稍有一些杂念也没有太大的问题，所以，在刚才讲的四个时间里，最好能专修。

2. 处理杂事

打坐前，首先要做好准备工作，比如关门、上卫生间、吐痰、关电话等等。总而言之，要先做好这些杂事，以免中断打坐。做完以后，若有佛堂就到佛堂里去，准备一个垫子。这个垫子叫做禅垫，是坐禅时用的，垫子后面要高一点儿，前面要矮一点儿，这样打坐的时候身体会舒服一些。然后，就在禅垫上坐下来，并发誓："在这一座当中，无论发生什么样的情况，我都不中断打坐。"

（二）三个要点

在四座里面，无论哪一座，都是有要求的，而且此要求比较严格。其中有三个要点：第一是身；第二是口；第三是意。也即身、口、意三方面的要点。

1. 身的要点

身体要怎么做呢？打坐时不可能躺在床上，或者是以别的姿势修行，而应以毗卢七法修行。毗卢七法是：

第一法：两腿做金刚跏趺坐，俗称盘腿，全盘或半盘都可以。金刚跏趺坐就是很多唐卡中佛菩萨的坐姿，我们平时做的盘腿叫做半盘。如果初期这样盘腿感觉比较疼，受不了，就怎么方便都可以。但按照严格的要求，就是要盘腿，这是毗卢七法的第一法。

第二法：身体正直。

第三法：手结定印，即左手放在下面，右手放在上面，左右两个拇指相对，这叫做禅定的手印。定印要放在肚脐处。

第四法：两臂展开，不是内收。

第五法：头部稍微前倾。

第六法：除了特殊情况，眼睛一般要往下垂视鼻尖。

第七法：舌抵上腭。

这叫做毗卢七法。总之，身体的每一个部分都要放松，不能紧张。因为一紧张，心就不能静下来。无论是修加行的时候也好，修正行的时候也好，一般情况下，都要做这个姿势。若是躺在床上或坐在沙发上不盘腿而修行，则心不太容易静下来。为什么呢？因为，心的清净跟时间有关，也跟身体的姿态有关。密宗里讲：身正直，则脉正直；脉正直，则心正直。心正直就是指心里没有太多杂念。这是身体上的要求。

2. 语的要点

平时从口中说出的话叫做语，但在这里不是指要说什么话，而是要排浊气。因为打坐的时候心要静下来，而心静跟呼吸也有关系，所以，呼吸的调整也属于语的要点。

怎么调整呢？调整的时候，要观想身体中的那些不干净的污浊之气被排出去，这样之后，身心就比较清净，心就能静下来。

怎么排浊气呢？要通过鼻孔将浊气排出去。首先从左鼻孔排气，其次从右鼻孔排气，再次从两个鼻孔同时排气。排浊气的次数是：左边三次，右边三次，左右同时排三次，一共是九次；或者左一次，右一次，左右共同排一次。

鼻孔怎么能排出浊气呢？修加行的时候，只要求排浊气，加行修完以后，当能够修正行的时候，就有具体的气脉明点的修法，那时你们就会懂得排浊气的原理了。

排浊气的具体方法：首先从左鼻孔排浊气。左手握金刚拳——拇

指尖压住无名指指根，然后将其他四根手指放在拇指之上，握成拳头，这叫做金刚拳。金刚拳握好后，压在左大腿根部的动脉之上。右手也同样用拇指尖压住无名指指根，其他四个手指先握成拳头，再将食指或中指伸出来，压住右边的鼻孔，然后从左边鼻孔排气。排气的时候要观想，从无始以来流转轮回的过程中，我与一切众生所造的罪业都变成黑色气体，通过左鼻孔排了出去。然后交换左右手的握法，右手做金刚拳放在右腿的腿根压住动脉，而左手也跟前面的右手一样，用食指或中指压住左边鼻孔，从右边鼻孔长长地排一次气，尽量把气呼出去，并和前面一样，观想自己与一切众生从无始以来所造的罪业都变成黑色气体从右鼻孔排了出去，三次或一次都可以。做完后，再左右手同时以金刚拳分别按住左右大腿的腿根，然后左右两个鼻孔同时排气，排三次或者一次都可以，前面是三次，后面也是三次，前面是一次，后面也是一次，观想也像前面一样。

为什么要这样做呢？这就是清洗法器的方法。就像装食品前需要洗碗一样，这样做就可以让心平静下来。静心需要很多窍诀和技巧，通过这些窍诀，才能够征服狂乱的心，使它安静下来。如果没有这些窍诀，是无法征服它的——越想控制它，就越控制不了；越不让它想的事，它却越要想。这是什么原因呢？这就是没有窍诀的缘故。凡事都是这样，即使处理一般的事情，若有窍诀，则会一帆风顺；若没有，则任你如何努力，也很难成功。修行也是一样的。

这些修行窍诀是从哪里得到的呢？就是从那些过来人——经由这条菩提道达到最顶峰的诸佛菩萨以及前辈高僧大德那里得到的。他们通过这些方法调伏了自心，获得了自由自在。为了引导我们，他们就把自己的心路历程告诉我们：这种方法是没有错的，你若这样走，一定可以成功，因为我们都是这样走过来的，所以你也可以这样走出来！

他们这样告诉我们，若依照他们的话去做，就不会出问题。虽然我们看不见这些动作跟心有什么样的关系，但是做了以后是会有帮助的。语的要点就是这样。

3. 心的要点

①发心：首先要观察自己修行的目的而发菩提心。②祈祷上师：在自己的头顶上方一肘处的虚空中，观想一朵白色莲花，其花瓣都是白色的，花心是藏红色的，在其之上的狮座莲花垫上，观想根本上师面朝自己。

修此加行的人在观想的时候，上师不用观想为莲花生大士、文殊菩萨等形象，而可以观想法王如意宝，也即按照法王如意宝的样子观想。观想好以后，就要在上师座前祈祷上师加持自己能够修成五加行，或者在修菩提心的时候，就祈祷上师加持自己能顺顺利利地修出菩提心。这是心或意的要点。

之后是修正行，也就是打坐的中期，该部分内容将有专文讲述，接下来是打坐的后期。

一座结束后，就是出定，也可以叫起座。在一座的全部修法修完之后，不要马上起来，而要回头检查一下在这一座的整个过程中，自己修得怎么样。

这时就会发现两种情况：一种是修得比较好，没有太多杂念，此时就容易生起傲慢心——觉得自己修得很不错，很了不起，现在就已经达到了这样的地步，这样修下去，很快就可以成就等等。这时，就要调伏傲慢的心理，其方法，就是告诉自己："这一座修得比较好，并不意味着自己有什么了不起，还要看下一座究竟如何。"这样就可以调伏傲慢之心。另一种情况是回头看时，会发现这一座自己不但没有收获，反而产生了很多不该有的烦恼——贪、嗔、痴……比不打坐的

时候还厉害，这时候会很失望——唉！我打坐的时候都这样，解脱肯定没有什么希望了。此时就要鼓励自己："没有问题的！就算这一座我没有修好，但还有下一座。一座当中有很多杂念，甚至还有很多烦恼，都是很正常的，因为我是刚刚开始修行的人，怎么可能没有烦恼杂念呢？我可以一步一步地来，只要继续努力，一定会成功的，所以我不用失望。"并发誓一定修好下一座。

简言之，修行时，要防止两个极端——过早地傲慢和过早地失望。此后，再检查有没有做到刚才入定前的誓言。起座之前往回看并调整心态是很重要的。

最后可以出定，每一座的出定和入定都是这样的。

这种出定和入定的方法，不单是修加行的前期和结行的步骤，而且也是所有修法的基本步骤。

把五个加行的修法夹在入定和出定的方法中间，就能顺利到达目的地。最终的目的是什么呢？就是建立一种非常圆满的慈悲心和智慧，永久地利益众生。

有人会提出疑问：这种目的通过学习不是也可以达到吗？为什么要修行呢？虽然通过学习，比如看书、听法，也可以得到一些智慧，但是这不叫修证，仅仅是书面上的了解，没有感受，没有体会，所以它的能力就很微弱。而我执是从无始以来一直发展下来的，它的根源是很扎实的，仅用书面的了解来推翻它是很不容易的，必须要有感受，这个感受叫做开悟。

对于开悟，中国禅宗也有这样一句话："如人饮水，冷暖自知。"你要知道水的冷暖，就要自己去喝才行。我们也需要学习一些经论，学习一些中观、唯识的内容，可是这些跟修行是不一样的，这是书面上的智慧。书面上的智慧也有一些帮助，但是只靠它来拔除轮回之根

是不可能的，所以我们要实修，而且要依次第修行，这样才能够修成，没有这样的次第就不行。要从这样的轮回当中跳出去，要在轮回中找到出路，是非常不容易的，所以，修行要有先后的程序，要有系统的修法，一系列的修法都要去修，这样才能够解脱。除非是不想解脱，否则就是要这样做，不这样做就得不到解脱。

佛陀在四转法轮以后，殷重地告诉我们，反正我已经给你们指好了路，下一步就是你们自己的事情，走不走由你们自己决定，走也可，不走也可。

因为众生的根机都不一样，有些人愿意走，有些人不愿意走。不愿意走的后果是什么呢？就是生生世世轮回。愿意走，就可以走出去。虽然现在我们已经很清楚地掌握了方法，但如果不照着去做，就不可能成就。成就不成就全部掌握在自己手里，佛不会勉强任何一个人。

如果想照此修习，我们也有很多的榜样、模范。很多人看过米拉日巴的传记，如果要求我们都像他那样苦行，那是做不到的，但可以选择一种比较适合我们的修行方法，这样也可以成就。

人身难得

加行的具体修法可以分三个阶段：第一个阶段是外加行的修法；第二个阶段是内加行的修法；第三个阶段是破瓦法。

为什么要分这三个阶段呢？因为，如果没有修外加行，就不能生起出离心，若无出离心，就不能修好其余的修法，所以必须先讲四个外加行，再分别讲五个内加行，最后讲破瓦的修法。

为什么要修破瓦法呢？因为，如果我们在五加行还没修好时就已离开人世，则需要把这一世和下一世的修行成果连接起来，否则就有这种可能——虽然这一生修得比较好，可是下一世却不能继续。比较有效的连接上一世和下一世的方法，就是破瓦法。当然，如果五加行修得非常成功，不修破瓦法也没有问题；但是，如果五加行修到中间，后面的还没有来得及修就去世的话，就需要破瓦法，所以最后是破瓦的修法。

在外加行、内加行、破瓦法都修完后，就要修正行。正行的修法有很多种，不同教派有各自不同的正行修法。例如，宁玛巴要修大圆满，萨迦巴有道果的修法，格鲁巴有喜金刚的修法，也有时轮金刚的

修法等等。然而，五加行是所有教派共有的，无论是修宁玛的正行，还是格鲁的正行，都必须修五加行。虽然宁玛、格鲁、萨迦的加行修法，在名词上有点儿不同，实际上其整体修法都是一致的。所有的教派都要求并强调修皈依、发心、金刚萨埵等五加行，所有的密法都是这样，没有一个例外。

前面也讲过，加行是基础的修法。对于普通人而言，如果基础修法没有修好就修正行，是不会开悟的；如果自己的信心比较好，又与上师的加持相应，那么在各方面因缘和合之后，即使没有修加行也有可能开悟。然而，即使刚开始时是开悟了，但由于没有加行的基础，开悟的智慧往往不能保持很久，过一段时间就会逐渐淡化，最后便消失了。如果有加行的基础，并在此基础上修行，那么开悟以后就一定可以发展这个智慧，再也不会退失。所以，修加行是非常重要的。

以前宁玛巴的那些高僧大德一生中要修好几遍五加行，不是一次两次，而是修很多次。那么，如果只修加行不修正行，有没有可能得解脱呢？这是有可能的！因为前面四个内加行修好后，就要修上师瑜伽——莲花生大师的修法，而修好此法，命终之时就一定会往生到莲师刹土，在其刹土中便可以继续修行。在莲师刹土和在娑婆世界修行是不一样的。因为那儿是净土，修行者烦恼很少，具足种种顺缘，修行的速度非常快，成就也很快。由此可知，只修五加行而不修正行也能够解脱；但除非是极利根的人，一般人绝不可能只修正行不修加行就可以解脱。所以，凡是想修行的人，必须要修加行，而且要从外加行开始。

一、修外加行的目的

为什么不能直接从内加行开始修呢？前面也讲过，要培养正知正见，即正确的人生观和世界观，也就是在得到一种智慧之后，再用这种智慧的眼光去看人生、看世界。一个人的生命怎样才有价值，一个人怎样活才最有意义，轮回、宇宙、解脱到底是怎么一回事，所有这些疑问只有在佛教里才有正确的答案。我们必须要懂得这些，若缺少这些基础知识，修行就没有动力，修行若缺乏动力，就不会成功；反之，有了正知正见，修行就有了动力，在解脱、修法方面做任何事，就会非常主动，这样才会有很大的收获，所以一定要培养正知正见。怎样培养呢？就是要了解轮回的本来面目，只有这样，才会有正知正见，才可以培养出离心。

讲外加行的目的，是为了培养出离心。如果真正具备了出离心，就已经达到了目的；如果没有出离心，就一定要修外加行。修了一遍以后，就要看是否已经生起了出离心。若没有，则还得修第二次、第三次，直到生起为止。总之，没有出离心之前，要反复修炼，因为我们修加行不仅仅是形式，还要看自己的心相续有没有真实与法相应。只有真正有了出离心后，才能停止修外加行，否则无论修多少遍都是需要的。

二、“出”、“离”之意义

出离心中“出”、“离”二字的内涵是什么呢？

第一个字“出”，是指对轮回生起厌烦、反感之心。这是否意味

着，所有的佛教徒从学佛开始，就不工作、不生活了呢？也不是这样。生活、工作等还是需要的，但只能将这些作为临时的生存方法，而不是生存的目的，我们不能为了挣钱而活着！

那我们生存的目的是什么呢?

正如前面所讲，人和旁生之间有很多不同之处，其中最关键的差别，就是人有思维的能力，可以思前想后、反复比较，然后选择一条光明之路。旁生虽然也可以生存，甚至有些旁生的生存能力比人还强得多，可以在人类根本无法生存的环境中生活，但它们却缺少了一种非常重要的东西——智慧。旁生没有智慧，所以无法选择一条光明的道路，而人类却可以，这就是人类最大的优点。

人活着最有意义的事，就是要选择一条通向光明的道路。从轮回里寻找出路是最重要的。这并不代表从学佛开始就不工作了，工作当然要做，因为我们要在地球上生存。但这绝不是生存的目的，只是一种临时的生存方法，是在无可奈何的情况下做的。我们的最终理想，是在轮回中找到出路。

要想找到出路，就必须对轮回有正确的认识，否则就不可能了解轮回的真相，不懂得轮回的过患。如果不觉得轮回是痛苦的，就不愿意离开轮回；不愿意离开轮回，就没有出离心。若是这样，则无论念佛也好，做功德也好，一切的一切，都是为了轮回，都会成为轮回之因。只为在轮回中得到一些享受而求佛、拜佛，将永远不能脱离轮回。所以，首先要对轮回产生反感，这就是“出”字的意思。

第二个字“离”，是指希望从轮回里跳出去；但是，脱离轮回一定要有正确的方法，否则愿望是无法实现的。所谓正确之法，就是希求解脱。希求解脱，就是“离”字的含义。

总之，“出”，就是对整个轮回产生反感；“离”，就是在此基础

上希求解脱。

第一步，必须培养“出”和“离”，即做到这两个字的含义。如果没有做到，其他修法根本无法修成。在没有出离心的基础上接受灌顶、听闻密法，都是没有用的。因为缺少一种非常重要的、关键性的认识，没有它就去求别的法意义不大。所以，我们首先不着急学别的知识，不着急修别的法，而是先要做到这两个字的含义，下一步再安排其他修法。

三、如何培养出离心

以什么方法修习出离心呢？就是要用外加行的修法。外加行共有四种修法，修习这四种法，就可以培养出离心。

（一）断除对现世的贪欲心

外加行中，第一个修法是人身难得，第二个修法是死亡无常，通过这两种修法，可以断除对现世的贪欲心。怎么断除？通过它们，就能知道人身是非常难得的，得到以后也不是常住不灭的，而是瞬息万变、变幻无常的，由此就开始真正明白人生的价值，真正知道自己活着的意义。这时你会觉得：“哎呀！这么难得的一个人身，现在我却得到了，如果我不去修行，仅仅为了满足眼耳鼻舌身的需要，而去追求这些物质生活、追求这些世间圆满，是很不值得的。”当有了“很不值得”的念头时，就可以断除对现世的欲望。

（二）断除对后世的贪欲心

希望下一世能够再投生为人或者天人，就是对后世的贪欲。这些

欲望怎么断除呢？可以依靠因果不虚和轮回过患这两种修法，来断除对来世的欲望。下一世若要转生，我们会去往何处？只会回到六道轮回里——地狱、饿鬼、旁生、人、阿修罗及天道，没有第七条路。即使转生到三善趣，其中的痛苦相对要小一些，但终究也离不开一个“苦”字。

当了知轮回中没有一个地方没有痛苦之后，就会对后世的人天福报毫无兴趣。并进一步知道，若这一世不修行，下一世不但要回到轮回，而且很可能投生三恶道，那就更可怕了！由此，就会知道投生轮回没有任何意义。

由于佛教认为轮回充满了痛苦，有些人就会产生这样的疑问——佛教是不是很消极？是不是很逃避？是不是很悲观？其实，不管你觉得痛苦也好、不痛苦也好，轮回的本体就是这样。无论你认为这是悲观也好，消极也罢，现实就是这样，不以我们的意志为转移，这是一个事实，并不是佛教的观点。所以，这种修法不是悲观，而是用理性的思维去了解轮回的本质，从而由“悲观”走向乐观——解脱。它非但不是消极的，而且是非常积极的。

世间人的一切所作所为，就是为了现世的一生——短暂的几十年。而佛教不是这样。佛教高瞻远瞩，不但为现世的快乐，也为生生世世的快乐；不只为一个人的幸福，而且也为所有人的幸福而奋斗。这既非消极，也非逃避，而是勇敢地去面对未来将要面临的痛苦，也就是用修行的方法来断除轮回痛苦，这怎么会是消极、逃避呢？所以这些疑问是不合理的。

四、人身难得的具体修法

为什么叫共同外加行呢？与谁共同？人身难得、死亡无常等四种修法和小乘的观点是一样的，不是大乘佛教不共的修法，而是大小乘所有佛教徒共同的观点、共同的修法，所以叫做共同外加行。

共同外加行从人身难得开始。华智仁波切在《普贤上师言教》中，首先讲了人身是如何地难得。以前，我们既不知道人身是怎样获得的，也不知道以后能不能再得到人身，在这方面我们一无所知。但佛清楚地知道人身的来龙去脉，如果我们跟随佛的教诲如理地思维，也可以比较清楚地了解到人身是怎样地难得。

难得的人身，具足八闲暇、十圆满。具十八暇满的人身，是非常圆满的人身。圆满指的是什么？它不是指世间名声或金钱的圆满，对修行人而言，十八种闲暇和圆满具备了所有对修行有利的条件，这样的人身是非常难得的。

佛在经典里讲，众生可分成四种：从光明走向黑暗；从黑暗走向黑暗；从黑暗走向光明；从光明走向光明。其中，人、天、非天三善趣叫做光明；地狱、饿鬼、旁生三恶趣叫做黑暗。

从光明走向黑暗，是指这一世虽然为人，却不好好珍惜人身，不修行反而造业，于是下一世就会堕落；或者是指这一世是天或非天，下一世却堕入三涂。另外一种有情，是由黑暗走向黑暗，例如现在是旁生，下一世也是旁生，或者堕于饿鬼、地狱。从光明走向光明的众生，是指现在是人或天人，下一世也是人或天人等。从黑暗走向光明的众生，是指现在虽处于地狱、饿鬼或旁生道，下一世却投生到天界或人间的众生。

这四种众生的数量有多少呢？佛曾将一点儿灰尘放在手指甲上做了一个比喻。他问弟子们：整个三千大千世界中的灰尘多，还是手指甲上的灰尘多？弟子们回答说，当然是三千大千世界的多。佛又告诉他们：由黑暗走向黑暗和由光明走向黑暗的众生，就如整个三千大千世界的灰尘那么多；而由黑暗去往光明和由光明去往光明的众生，却如手指甲上的灰尘那么少。

从上面的比喻可知，走向光明的众生数量是那么少，而走向黑暗的众生又是那么多！就数目而言，前后两类众生有着如此之差别！所以，要得到这样的人身非常不容易。

（一）从八无暇处思维难得

首先是地狱、饿鬼、旁生三恶趣：

（1）地狱。如果堕落到地狱中，就根本没有办法、没有机会修行。莫说修行，甚至连一声佛的名号都听不到。

（2）饿鬼。如果堕为饿鬼，就会在一生当中一直感受饥渴的痛苦；也会像地狱众生一样，很难听到佛号，根本没有修行的机会。

地狱众生和饿鬼众生因前世的业力，内心非常不自在，心里经常会有贪心、嗔心、无明等烦恼，根本不会有修行的念头。

（3）旁生。旁生也是一样，根本没有修行和解脱的概念，所以不会有修行的机会。

如果此生没有得到暇满人身，就根本没有办法修行。然而这一世我们却没有堕落，因而有机会修法，这个机会是多么来之不易啊！

《普贤上师言教》里从四个方面详细地介绍了地狱的景象：一是地狱的环境，二是地狱众生的身体，三是地狱众生的痛苦，四是地狱众生寿命的长短。

具体修法时，当入座静下来以后，就从这四个角度去思维，然后会发现地狱的环境根本不是修行的环境。从地狱众生的身体状况、所受痛苦及其寿命，就可以知道他们日日夜夜没有一分钟不在感受剧烈的痛苦，长劫以来从不停歇。因为经常遭受痛苦的折磨，所以根本没有修行的概念，也不懂什么是修行。对于饿鬼和旁生，也要依照《普贤上师言教》所讲的内容如理思维。这样观察后，就会深深体会到我们这一世如果投生到地狱、饿鬼或旁生道，就根本没有办法修行。

（4）边地。无论在哪里，凡是没有佛教、没有正知正见的地方，都叫做边地。我们这一生虽然没有投生到地狱、饿鬼或旁生道，但如果投生于边地，则仍然没有修行的机会。因为边地中没有三宝，也没有佛法的存在，当然也就没有修行的概念。

（5）长寿天。六道轮回可分为欲界、色界和无色界三个层次，长寿天是色界的一部分。往生到那里的众生，只有在刚刚投生的时候有思维，但在投生以后就没有了思维。他们的心非常平静，不会有粗大的烦恼，同时也不会有出离心和菩提心等。他们可以保持这种状态很长时间，命终之时会对佛产生邪见，必定要随着以前的业力堕落恶趣。所以，那里的众生也没有修行的概念。如果我们这一世投生到长寿天，虽然不是恶趣，但同样也无法修行。

（6）邪见。有邪见的人不承认因果，不承认轮回，不相信佛的存在和解脱的存在。如果我们这一世虽未投生到地狱、饿鬼、旁生、长寿天及边地，但却没有正知正见、执持邪见的话，就跟地狱众生一样没有修行机会。

（7）佛不出世。释迦佛出世的这一劫叫做贤劫，在贤劫中会有一千尊佛出世、转法轮、度化众生。然而，轮回是一个非常漫长的过程，在很多大劫中根本无佛出世。在这些劫中，因为没有佛，就没有人转

法轮，若不转法轮，众生也同样没有解脱、行善的概念，就只管生活——吃穿住行，其他什么也不管。

（8）喑哑。虽然喑哑也包括不能讲话的人，但主要是指头脑迟钝、理解和思维能力很差的智障之人。即便为喑哑者传讲佛法，他们也无法正确理解和掌握其中的义理，当然就更谈不上修行了，所以喑哑者也无法享有修行的机会。

此生我们没有变成这八种无暇众生，可以说已经具备了八种闲暇，这是非常不容易的。尤其是在众生福报比较浅薄的末法时代，就更不容易离开这八种无暇。那么，今后我们要怎么做呢？一定要珍惜这样的人身，珍惜这个机会去修行。

以上介绍了八无暇。在讲述这些内容的同时，其实也讲了相应的修法。具体的修法是，在如理入座后，就要认真思维。思维的方法，在《普贤上师言教》里讲得比较清楚。比如说，先思维地狱的环境，地狱众生的身体、痛苦和寿命的长短，再思维饿鬼及旁生的处境，之后是长寿天、边地人等等。这样一个一个地思维，最后就深深地体会到世间有很多生命根本没有办法修行。现在我已经远离这八种无暇，得到了修行的机会，这绝不是偶然的。得到这样的机会，真可谓来之不易，千百万劫难逢难遇，所以我一定要好好珍惜，认真修行。这就是八无暇的修法。

加行的修法都是一些思维，有些修法却不是这样。比如，禅宗修法时什么思维都不能有，什么念头都不能起，所有的念头都要放弃。这是另外一种修法，修加行时不能这样做，一定要有思维。因为，开始时不思维就没有办法建立正知正见，没有正知正见就不能建立修行的基础。所以，在加行的修法当中，思维是必不可少的。

那么每天需要思维多久呢？每天两座也好，四座也行；若做不到，

也可以根据自己的情况来定。至于每个修法要修多长时间，这就需要我们往里观察自己的心，看有没有达到它的标准。达到标准的时候，就可以暂停。例如：如果半个月能够达到这个标准，就只修半个月也可以；如果总是达不到它的标准，即使一年、两年甚至更长的时间也是需要的。所以，修法时间是不一定的，要视个人的情况而定。

这个修法要达到的标准是什么呢？对一般的人来说，以前不觉得人身有这么难得，没有这样的概念，但是自从学了人身难得后，通过修行深深体会到，得到这样的人身是多么不容易，正因为不易，就要去珍惜，于是就有了这样的念头——这样一个人身是很难得到的，这次得到了，我决不能让它白白浪费掉，我一定要修行！要有这样坚定不移的决心。这种决心，就是初步的修行标准。达到标准后，就可以修下一个修法；如果还没有，就不忙继续往下修，而要反反复复地思维人身难得。

我们可以安排每一个外加行修半个月，则整个外加行要修两个月；或者每个外加行修一个月，这样总共是四个月。时间长短，要看大家的实际情况。修多长时间是不一定的，因为有些人修得快些，可以在很短时间内就达到标准，有些人修了很久还是不行。但暂时可以这样制定，因为还要修后面的五加行，所以一定要有时间的安排。如果没有时间安排，一直这样拖下去，就很难有修完的时候。最好是在修了一段时间以后，自己往内观察，看有没有资格修下一个修法。当有了上面讲的决心之后，就可以换下一个修法——寿命无常；还没有这种概念之前，就要反复修持。加行，特别是外加行的修法不是很复杂，但是要切实做到也不是那么容易。然而，除非你不想解脱，否则一定要这样入手。

很多人都希望自己能够脱离轮回，但却不知道从什么地方下手。

现在讲的这些是最基础的修法，就是要从这里开始，由浅入深，慢慢推进。虽然这些是基础修法，比较简单，后面的修法会比较复杂，但没有这些简单的基础修法，修其他的法是没有用的。所以，千万不能小看这些加行，觉得不值得修，不用听，一看就知道，或是根本不修，这样都是不对的。如果加行前前的修法没有修好，后后的修法也不会修好，这个很重要。

（二）从十种圆满思维难得

八无暇，是修法的八种违缘，现在我们已经脱离了。而十圆满，则是修法的十种增上缘，现在要观察自己有没有具备。

1. 五种自圆满

（1）得人身。人身我们都具备了。

（2）生中土。有佛法的地方叫做中土，现在我们遇到佛法，经常可以听闻佛法，所以“生中土”也具备了。

（3）五根具足。这个条件也拥有了。

（4）业际不颠倒。要做到这点比较难。业际颠倒有粗细两种分别：一生当中做屠夫、妓女等等，始终都是以造业作为谋生手段，这样的人叫做业际颠倒，这是从粗大的方面讲的。从细微的角度讲，那些经常不修行，很懈怠散乱，对修法没有任何兴趣，经常喜欢造业的人也叫业际颠倒。这种人虽然不是屠夫、妓女，但是喜欢造业，不喜欢修行，不喜欢忏悔。我们是不是这样的人，从外表是看不出来的，只有自己内心才知道。如果是，就要改邪归正。以前无论造了多少罪业，现在都有办法清净，主要是看以后能不能改正。如果能够改正，哪怕是造了五无间罪的人也有可能解脱；如果不能断恶迁善，继续业际颠倒的话，就只会一直造业，这样的结果，就没有解脱的一天。所以，

我们要往里观察，去检点自己的一切心行，从小到大是怎么过来的，以后要怎么去做。这些是自己要去反思和安排的。

（5）信佛法。如果不信佛法，在一般情况下就不会去闻法。现在我们每个人对佛法可以算是有信心，尽管深浅不一，但这个条件也算具备了。

以上五种自圆满，是自身要具有的修行条件，这些我们基本上具备了。

2. *五种他圆满*

外在的圆满，也可以成为修行的条件。这些条件，叫五种他圆满。

（1）如来出世。释迦牟尼佛已经出世了。

（2）佛已说法。佛虽然已经出世，但是也有不说法的时候。比如，释迦牟尼佛成道后，七七四十九天之内没有说法，没有来得及转法轮，如果一个人在此期间去世了，虽然以后佛陀转了法轮，但是对这个人来说，就等于没转。现在不是这样，佛陀也转了法轮。

（3）佛法住世。佛法也有灭亡的时候。如果佛已出世，也转了法轮，但佛法的传承、修法都已经不存在了，则那时候的人还是没有修行的机会。什么叫佛法住世？佛的三藏十二部能不能代表佛法的存在？不能代表。为什么呢？因为，即使这些经典的法本存在，假设没有人懂得它的内涵和修法，即法的传承已经间断了，那也是没有用的。很多修法，特别是密法，非常讲究传承。传承的意思，是指从佛转法轮开始，一代一代传下来的一个一个法流，也称为法脉。传承是不能间断的，如果间断了，佛法的很多加持力就无法继续。所以，虽然经书还在，但若没有口传、没有窍诀及传承，也就等于佛法不存在了。现在却不是这样，不但有这些法本，而且包括修法的传承、窍诀都还保存得比较完整，所以，这个条件也有了。

（4）入圣教。如果当地有佛教的传承，但自己没有去听、去修，那也不会闻听到佛法。现在有佛法的存在，而且我们不但有习惯，也有机会亲自去听法。

（5）善知识的摄受。自己看法本往往不能了解其中的真正含义，只能了解一些字面上的意思。如果前面四个条件都存在，但善知识却没有给我们传法、灌顶，不摄受我们，我们也没有办法真正去修行。

这十种圆满——五种自圆满和五种他圆满我们都具备了。

前面讲的八种闲暇十种圆满总共十八种暇满都已集于一身——该脱离的脱离了，该具备的具备了，这样的人身，就是像如意宝一样的珍宝人身。如意宝是一种珠宝，它只能满足物质生活上的一些要求，却无法给人精神上的解脱，所以，实际上连如意宝也不如现在的人身。

但是，很多人虽然具足了这些条件，却在不知不觉当中虚度了一生，把自己所有的生命、所有的闲暇和圆满都投入到追求金钱、地位上，为了这些外在的名利而浪费了可贵的人身。如果能早知道它是那么难得，很多人就不会如此白白地度过一生。若能明白依靠人身能做很多事情——可以解脱，可以从轮回中找到出路，就会清楚地意识到，把这样的珍宝人身全部投入在物质生活上，是多么不值得。接下来，他就会发挥人类独具的一种特殊能力——修行，找寻解脱的出路。

这些修法的详细内容，《普贤上师言教》已经讲得很多了，书中为了更好地阐释修法，又列举了很多公案和故事，非常简单易懂，大家可以参阅。

正式修行的时候，全部的词句不要求一定要背下来，但是要把修法的全部内容背下来——八个闲暇是什么，十个圆满是什么，这些全部要记住。

打坐的时候要思维：如果我这世投生在地狱的话会怎样，会不会

有机会修行……这样一一思维。之后，就会深深体会到，这次我已经得到一个非常非常难得的人身，这绝不是在无因无缘的情况下偶然得到的，这是有因有缘的。

（三）从暇满人身所需因缘思维难得

这一世虽然已经得到这样的暇满人身，但下一生能不能再得呢？可以！如果下一世还想得到这样的人身，就需要做到以下三个方面：

第一，持戒。此处所说的戒律，不一定是指出家人的戒律，居士的戒律也算。我们可以从居士五戒中挑选，持一条戒、两条戒、三条戒，或者四条、五条都行，而且要守持得很清净。这是最根本的一个。

第二，行善。在持戒的基础上，还要行善，如布施、修行等等，要积累福德。

第三，发愿。要时常祈祷：愿我生生世世能够得到暇满人身！

如果有了这三种因缘，以后也有可能得到暇满人身；如果三个条件中缺少一个，就无法得到。我们现在是自由的人，又遇到了佛法，要做到这三点不是那么困难。但对其他众生，比如旁生或者天人来说，要做好这三件事是非常不容易的，甚至根本无法做到。所以，从获得人身所需因缘的角度来看，暇满人身也是非常难得的。

经书里有一个比喻。有一座监狱，里面有很多人在坐牢，监狱里又黑又冷，囚于其中的人要过很长一段时间才有一次机会出来晒太阳，之后还要回去。晒太阳时，坐牢的人如果不想办法逃出去，其下场只有再度被关回牢中，别无他路。如果他利用这个机会，就可以想办法逃出去，也有办法不再坐牢。逃不逃得出去，想不想办法，主动权都在他自己：如果不愿意回去，就要想方设法逃离；如果不想办法，晒了一两个小时太阳以后，他还会被再度关进监狱，承受囚禁之苦。

获得暇满人身的此生，就是我们从监狱里面出来，在外面晒太阳的时候。我们要不要想办法不再重入狱中，就要看自己的意愿。如果不愿想办法也可以，没有人勉强你一定要逃出去；但这样的结果，就是还要再回到那个又黑又冷的监狱。此处的监狱，是指三恶趣，众生流转轮回的大部分时间，是在恶趣里感受无量痛苦，不得自在，好像蹲监狱一样。黑暗象征着无明，如果此生不修行，一旦堕落于恶趣，如地狱或旁生道，就根本没有修行和解脱的概念，那时就只顾得上自己的生活，其他什么都不懂，内心充满了无明，充满了黑暗。冷表示什么意思呢？在三恶趣中，地狱众生的痛苦可谓无量无边、难以尽言，而饿鬼长时感受的饥渴之苦，旁生所受的互相残杀之苦，也是我们难以想象的，所以用“冷”来表示。

如果这一世不修行，我们就要回到阴冷黑暗的轮回中去。这不是佛教的教条，也不是威胁、吓唬，而是千真万确的事实。这一世不修行也可以（很多人不在乎这些，根本不修行），但是下场就是这样；修行的话，就有办法不再回到这个“监狱”。想不想办法，完全在自己的掌握之中。

佛也告诉我们，只有自己才能救自己，不可能依靠别人来救。这是什么意思呢？难道佛也不需要吗？佛是需要的。佛需要出世给我们传法，但在佛陀讲完法之后，下一步就是我们自己的事情。如果自己不努力，佛也没有办法；如果努力，就完全能够改变自己的命运和前途。所以，一切都掌控在自己的手里。做不做是每个人的自由，不做就继续轮回，做就可以解脱！这是人身难得的修法。

这样修一个月或者半个月左右，如果修得认真，肯定会有体会、会有收获，在此基础上就可以修下一个修法。如果没有体会，就不要着急往下修，修了也没有用！希望各位能精进修持！

寿命无常

一、修习无常的重要性

前面讲了人身难得的修法，通过修习人身难得和寿命无常，可以断除对现世的贪欲。一般凡夫对现世的名誉、财产等有着非常强烈的执著。如果对现世有强烈的贪心，就无法踏上真正的解脱道。解脱道和非解脱道的差别，不在于所修的法，而关键在于动机。

比如说，大家都觉得，大圆满、大手印、大中观肯定是解脱法，其实不一定。如果只为得到一些现世圆满——这一生的健康、长寿和富有而修大圆满，那么大圆满就不是解脱道，而变成了世间法。

大圆满变成世间法有没有可能呢？这是有可能的。阿底峡尊者在藏地的时候，有一天吃早饭时，他对身边的弟子说："在印度有一个我的弟子，本来是修喜金刚的，但是今天早晨他却堕入了小乘声闻道的灭定。"弟子就问："修喜金刚怎么可能堕落小乘道呢？""喜金刚本身是无上密法，但是如果修法动机不对，修喜金刚的人也可能堕入

地狱、饿鬼和旁生道；如果如理修法，也可以成佛。因此，发心比所修的法更重要。”同样的，无论是修大威德也好，修时轮金刚、大手印、大中观、大圆满也好，如果发心不正确，都有可能成为世间法或小乘法。

什么是世间法？世间法就是不能使人脱离轮回，只能在轮回中得到一些快乐的法。很多人认为，修忍辱、持戒、布施等是世间法，其实也不一定。如果是为了得到佛的果位，或者为了得到解脱而行忍辱等法，这些法就可以成为解脱之因，可以成为解脱道。

佛教里的三士道，是指大士道、中士道和小士道。士是指修行人，修行人有三种道路：大士道即菩萨的道路；中士道是声闻和缘觉的道；普通人为了下一世得到人天福报而修行，叫做小士道。

大、中、小三种道，是以发心来区分的。在为度化一切众生而发誓成佛的动机下做出来的所有事情，都叫大乘法；以仅仅希望自己一人获得解脱为前提而做出来的所有事情，都是声闻和缘觉法；为得到后世的一些世间圆满所修的一切法，都叫小士道，等于是世间法。所以，我们一定要知道出世间法与世间法、大乘法和小乘法的区分界线不在外面，而是在于发心。

如果追求现世圆满的念头始终存在，在此动机下修一切善法都会成为世间法。世间法的果报，就是在流转轮回的过程中，能够暂时享受一些世间圆满，比如得到人、天人之身，同时享有健康、长寿、财富等。但是这与解脱没有任何关系，这种法再怎么修，仅能使人于轮回苦海中暂享人天福报，却不能令其跳出轮回，无法让人最终超越轮回的范围。如果我们不能断除对现世的贪心，则无论修五加行或任何法，都会成为世间法。所以，作为真正的修行人，一定要放下对现世的贪欲。

当然，这并不是说从此以后不要去上班，不要去挣钱。要在人世间存活，上班或处理家务事是在所难免的，但这只是一种临时的生存方法，不是我们究竟要做的。我们究竟要做的，是选择解脱之路，这也是人与其他生命最大的区别。

总之，修法动机相当重要。只有认识到这些，才会愿意放下贪恋现世之心，若对它坚执不舍，是无法修解脱道的。

从目前情况看，很多居士自称为密法行者或大乘行人，实际上其所修的，多是世间法。既然是世间法，则连声闻、缘觉道都不及，自然也谈不上大乘佛法，更谈不上密法了。无论是在庙里烧香拜佛，或在自家佛堂做功课，大多数人的目的，只是希望能够健康、长寿、发财、谋就好的工作等等，以此发心任修何法，只能是世间法，不是解脱道。因此，我们首先要反省的，就是这种念头，正是它，使我们从无始以来至今仍在轮回之中流转。

在每天的二十四小时里，我们的所见、所闻、所触、所感无不在轮回范围之内。明知这是轮回，现在却无法断除，那该怎么办？简单地讲，首先要找出轮回的根源，再设法断除它。若能这样，轮回也就很难继续了，这是非常重要的。

轮回的根源是什么呢？流转轮回苦海既非偶然，也非造物主安排，而是有其内在因缘的。其中最关键的，就是我执和贪欲现世之心。这该如何断除呢？仅仅要求我们放下就能放下吗？没有那么容易。我们首先需要理性地思维，用佛赐予的慧眼去观察整个世界和人生，从而清楚地了解到人生、轮回的真实面目，由此便会发现轮回的许多过患，发现贪恋现世的种种弊病，这时就可以放下贪执现世、轮回之念。比如，当一个人觉得某物十分宝贵可爱时，对它的贪欲就很难放下。比较有效的对治法，就是让他发现这个东西也有许多缺陷，并非像他以

前所想的那样可贵，于是他的贪欲就可以逐渐淡化，最后可以很轻松地断掉，这是目前最好的方法。

现在我们需要做的是什么呢？

第一，要修人身难得，若不这样做，就不会觉得暇满人身是很难得到的。现在是人口膨胀的时代，人口数量剧增，因而大家觉得人身好像很容易得到，但实际上多数人所得到的，并不是暇满人身。只有明白这样的暇满人身来之不易，我们才会珍惜机会，精进修行。

第二，要修寿命无常。现在我们虽已得到暇满人身，但它不是长住不灭的。它没有任何可信度，随时可以丢失，无常随时都可能到来。一旦无常来临，以后还有没有机会再得人身就没有把握了。前面也讲了，只有具足三种因缘，才有可能得到人身，若缺少其中任何一个，再得人身都不可能。

深深体会到人身难得、寿命无常的结果，是我们修行的动力，使我们再也不会懈怠、懒惰。既然知道人身这么难得、这么无常，就会开始思考："对我们而言，什么是最重要的，什么是不重要的？什么是活着的真正目的？"知道这些问题的答案后，我们肯定会精进修行。

每个人都希望快乐，每个人都不愿遇到任何痛苦。若想没有痛苦，就要去做能够远离痛苦的事情；希望得到快乐，也要去做能够得到快乐的事才会达到目的。如果只在心里期望却毫无作为，就只是一个妄想，愿望就不可能实现。目前我们要做的，就是修行。

无常的修法可以赐予我们精进修持的动力，对修行是非常有帮助的。从善根的角度来讲，很多人都觉得念佛、烧香、拜佛有很大功德。这些虽然是有功德，但都不如修无常殊胜。佛在经中亲口宣说，哪怕是在一弹指的短短时间里修无常，所得的善根也远远超出长期烧香、磕头的善根。

如果没有正知正见，修行就不是很容易的事；如果有，修行也并非难事。所以，要想真正修持正法，首先要具备种种修行的顺缘——正知正见。

二、寿命无常的具体修法

以前讲的入座和出座之法，对修无常同样适用。当身口意的要点做完之后，按照《普贤上师言教》的观点，下一步的具体实修方法，共分七个阶段，即七种不同的思维方法。为什么要这样分？因为全方位的阐述，可以让我们从方方面面明白，一切有为法都是无常。

（一）思维外在器世界而修无常

佛教讲的器世界，是指外面的宇宙，除了众生以外的一切物质，如山河大地等等。首先要观察它是不是无常。

平时我们用肉眼看一座山，哪怕连续看很长时间，也瞧不出它在一刹那一刹那地生灭。在看房子等比较坚固的物体时，同样也感觉不到其刹那刹那的生灭。它们看上去是静止的，而实际不是这样，每一刹那都在发生变化，这是从细微的角度来说的。

从比较粗的角度来讲，成、住、坏、空，是佛教所讲的宇宙演变的四个阶段。“成”是整个宇宙形成的阶段；形成以后，六道中有了生命，他们最初是从其他世界迁移过来的，这些生命不断繁衍，直至坏劫出现，这是“住”的阶段；此后会有极大的灾难将宇宙彻底摧毁，这就是“坏”的阶段，坏劫中，一些众生也会移至他方世界；最后，整个宇宙进入“空”的状态，这时太空里没有任何一个星球，只有虚空。这一阶段过去后，宇宙又会经历成、住、坏、空，如是循环不

息，周而复始。

这样观察后，就能感觉到，山川、房屋等坚固之物，也是活动的、有生灭的。所以，外面的器世界是无常的，其中没有任何物体是常住不灭的。

具体观修时，在三个要点（毗卢七法、排浊气、祈祷）做完后，就思维外面的山河大地是如何地生灭，怎样地无常。思维的结果，是可以深深体会到外在世界也是一刹那一刹那地生灭，是无常的、不可靠的。知道这些后，就可以慢慢地控制对身外之物的贪欲心。如果只修一两天，不可能有什么深刻的感受，但是时间久了，体会就会越来越深，对身外美好事物的贪欲心也就越来越淡，最后基本上就能够控制。

（二）思维有情世界而修无常

六道轮回中的所有众生叫做“有情”，有情世界也是无常的。以人为例，如果仅用肉眼观察，就很难看出人瞬间的生灭。我们经常觉得“我”存在，周遭的其他人也存在。凡夫的想法就是这么简单。但实际上这些是怎样存在的呢？

通过推理可以知道，人的肉体内外，包括心识，全都是一刹那一刹那地生灭。一刹那有多长？它不是一分钟、一秒钟，而是整个世界的时间概念中最小的单位。即使在这么短的时间里，人依然在生灭。从诞生到现在这一刹那之前的一系列刹那都已经过去了、不存在了。比如五岁时、十岁时、二十岁时的“我”的身体现在何处？即使时间可以倒流，也不可能再找到那时的“我”，因为它已经彻底消失了。而现在这一刹那之后，未来的那些刹那还没有产生。那么，所谓的我、所谓的物质是什么？仅仅是一刹那。当下的一刹那叫做世界、叫做我。

实际上，一刹那会不会是我？会不会是一幢房子？以我们的想法，这是不可能的，但事实就是如此。在此基础上，可以看到无常、看到空性、看到无我、看到很多很多，这些是以后的课程。现在通过这样的观察，我们要明白物质世界也好，有情世界也好，其中没有一个是不生灭的，都在一刹那一刹那地变化，这是从细微的角度来说。

从粗大的角度讲，人出生后，从嗷嗷待哺的婴儿长成天真可爱的小孩，又发育成朝气蓬勃的青年，再经由中年步入老年，最后是死亡，这期间发生了极其巨大的变化。可是，通常我们只会简单地认为从出生到死亡，“我”始终是同一个人。实际上，不要说一生当中，就是一分钟里第一秒钟的“我”与第六十秒的“我”也有很多不同。我们总觉得现在的“我”就是出生时的那个人，老年时的“我”还是那个人，然而此时的你与未来年老体衰的你完全是两回事。之所以现在我们没有这样的概念，正是因为有无明。而这些修法告诉我们，一切内外的人、物都在一刹那一刹那地生灭，都是无常，其中没有一个靠得住，全部是靠不住的生灭之法。

现在我们投生为人，住在这样的一幢房子里，向外可以眺望城市的景象。请设想，如果我们即刻换一个身体，成为地狱众生或者饿鬼众生，会是怎样的情景。例如：刚刚还是一个非常健康的人，遇到一些死缘便突然去世，如果生前造了很多严重罪业，便可能立即投生为饿鬼；几秒钟后再看现在的城市，已经面目全非，环境完全不是以前的环境，自身及身外的一切都发生了翻天覆地的变化，根本不是先前的模样。

总之，无论从微观还是从宏观来看，一切都在变化当中。一切物质，不论身外或身内的，都不离变化。所谓的身体、生命，随时都可能毁灭，只是我们自己不这样认为。如果没有这样的变化，人身就有

可能常住不灭，但它随时随地都在变。当它的第一个刹那过去以后，要有许多因缘，第二刹那才能够继续；如果这些因缘中缺少任何一个，生命都无法延续，当下便会结束。

所以，我们要知道身体是变化的，生命也是变化的，随时都可能停止。知道这些有何用处？这就是修行的动力。“哦！人身是这样难得，得了以后又是那么容易丢失，我已经有了这样的人身，可以做到很多事情，那么我现在一定要去做！如果不做的话，明天、后天、下个月或者明年还有没有这样的机会，谁都没有把握。趁有能力的时候，要做的事就马上去做。”我们会有这样的念头。除非是对现世非常贪恋或非常愚蠢的人，才会对这些无动于衷。他只要吃得饱、穿得暖、玩得好，便别无所求，其他的他都觉得无所谓，然而事到临头的时候，他就不会无所谓了，到那时却一点儿办法都没有。有智慧的人看到未来将要面临的痛苦，会先做准备，否则将来怎样去面对呢？如果没有面对之法，就只有束手待毙，要是有办法，现在为什么不做呢？

例如，有些中年人想多挣点儿钱的目的，就是因为考虑到有能力时不存钱，老了孩子们又不照顾，晚年时就会面临很多困难，所以现在要多攒点儿钱，为未来做一些准备。既然为了今生的下半辈子都有这样的想法，我们为什么不为下一世做准备呢？这也是应该的呀！虽然晚年还未到来，可是我们知道它迟早会来，所以现在就要做准备；同理，后世、后世的后世也一定会来，既然会来，为什么不事先为它做好准备？这是非常重要的。

（三）思维释尊及高僧大德而修无常

释尊即指释迦牟尼佛。佛陀出世以后，三转法轮，度化了无量有情，为所有众生开示了一条光明之路；但是在凡夫的境界中，佛陀也

与其他人一样，最终离开人世圆寂了。我们现在无法亲见佛陀，所能看到的，只有他的传记和三藏典籍。从显现上看，佛也是无常的。

同样，自从佛法传世以来，印藏汉等历代前辈许许多多的高僧大德也全都圆寂了，无一人仍在人间。到今天，我们也只知道他们的名号，仅了解他们对众生、对佛法的贡献而已。所以，高僧大德亦是无常。证得无上正等正觉的释尊，以及修行那么好的高僧大德，也要显现无常，那我们就更不用说了。

（四）思维世间尊主而修无常

梵天、帝释天、大自在天等世间尊主，寿命可长达数劫，但他们也无法摆脱死亡。此外，具有五种神通的天人及仙人也难免一死。人间财势极高的诸转轮王，印度圣地从众敬王沿袭下来的数不清的国王，还有三巴拉王和三十七赞扎王等印度东西方地位显赫、财产丰富的许多国王，现在也都不在了。

在雪域西藏，自吐蕃涅赤赞普以来，已出世了天座七王、地贤六王、中德八王、初赞五王、幸福期十三代、极乐五代等，然而这些都已成为历史。

在内地自夏至清出现了很多王朝，这些国王在位时也都觉得自己非常了不起，为众人所仰慕。但是，现在这些也都成了历史记载，除此之外，没有一样留存于世。

如果思维这些，那我们现在的住房、受用、眷属、权势等虽然自认为比较善妙，但与以前的各大转轮王相比，却如小虫的巢穴一样易于毁损。所以应当观修，所有世间万法都不是恒常稳固的。

（五）思维各种比喻而修无常

春夏秋冬四季更替，人由青年到中年再到老年，这些变化在书中讲了一些，但还不够。大家经常看新闻，从中可以找到非常合适的例子。比如，某人今天还是国家总统，下个月就可能沦为阶下囚……所有这些都说明，一切是无常的。普通人是出于好奇或其他目的，而去了解这些事；但站在修行的角度看，这些都是真人真事，特别有说服力，对修行人而言，是很好的修行教材，而且这样修出来的结果也非常踏实可靠。在社会上，我们也可以找到许许多多类似的比喻，然后一一思维。今天他做官，明天会不会还继续做？今天他是百万富翁，明天或下一个月却有可能自杀，那时他一分钱也带不走，只能两手空空地回到中阴。总之，最好在现实生活中找出很多类似的公案来思维，由此也可以体会到一切都是无常的。

（六）思维死因无定而修无常

任何人都知道自己肯定要死，对此没人会有异议，但同时很多人天生会有这样一种感觉，认为虽然我会死，但我还能活很长时间，再过二三十年、四五十年都死不了，虽然这个想法没有任何理由。你有没有把握明天还活着？有没有把握下个月还活着？没有。然而我们却不愿意这样想，总希望活得久一点，便随此欲望而产生这样的观点——我可能还会活很久，但这是一个完全错误的想法。

为什么？因为死因是不一定的。死亡也要有因缘，令人死亡的因缘无处不在，随时随地都可能遇到。比如为了健康、长寿服用一些保健药品，若药没有吃对，反而会成为死亡之因。其他诸如衣服、装饰、食物等都有可能成为死因。世界上什么不能作为死亡的因缘呢？没有！

总之，死因很多，随处可见，何时会遇到这样的因缘，谁都说不清楚；而且一旦遇到，在此因缘面前，我们的身体、生命都显得那么无奈和脆弱。没有一个凡夫的身心能够抵抗死亡的召唤，死亡随时都可能降临，这就是死因无定的意思。这个道理非常重要，一定要认真思维。

（七）思维猛厉的希求而修无常

猛厉的希求是指平时都不能离开无常的念头。比如，以前的那些高僧大德在出门时就会想“我这次出去后，就再也不会回来了”，在进门时就修“我已经回来了，再也不会出门”，他们都有这种感觉。其中有一位格西名叫喀拉巴，是个修行人，他修行的山洞至今仍在。在此山洞口有一丛荆棘，每次出去时，他的衣服就会被挂在荆棘上，进山洞时也是这样，进出都很不方便。一次，他准备把荆棘砍掉，此念一出他转而又想：“我出去以后，到底还回不回得来？”他没有把握，“如果再也回不来，砍掉荆棘有什么用？我最好利用这时间好好修行才对，为什么要去做这些无聊的事？”进山洞时他还是被荆棘挂到，又想把它砍掉，此时另外一个念头出来了：“我进去打坐后，到底还会不会出门？如果不出门，砍它也是无聊，干脆不管它，多修点儿法才有意义。”他就这样在此山洞修了九年，都已经成就了，洞口的荆棘还没有砍掉。这些高僧大德就是这样对待世间琐事的。

作为在家人，必须要照顾很多人，处理很多世间事务，很难完全效法前辈的行持，即使这样，也要适当地修无常，否则就无法进入正行修法。比如，每次进出家门都要这样思维——出门时要想“我这次出去了就不会回来”，进门时想“这次进来就不会再出去”，但实际上也许会回来，这并无大碍，仅仅这样想对修行都很有帮助。若不这样思维，就会觉得“这次出去了肯定会回来”，回来后又想“这次进来了

肯定还会出去”，总是这样就没有无常的念头，就会一直认为自己是不会死的，可以永远在这门里进进出出。但是总有一天，你出去后便不再回来，或者回来后就再也没有机会出去，这是一定的。

那些已经看透无常的人，在死前就会做好准备。米拉日巴也说：“我因为怕死到山洞里去修死亡无常，无常修了很长时间，现在终于不怕死了。”他因非常害怕死亡而提早修行，最后就能无惧死亡。而凡夫现在是一副无畏的样子，不做任何准备，临死时却没有不怕的，但到那时再怕也没有用。

凡夫智慧鲜少，而且难以控制或根本不愿控制异常强烈的贪欲之心，故对轮回的痛苦、下一世的投生之所表现出无所谓的样子。实际上，大难临头之时，他绝不会无所谓的，但那时已是无计可施、悔之晚矣。相比之下，那些修行人，无论是高僧大德或是一般行人，都非常在乎生死大事，因而精进修持。当死亡来临时，对他们来说才是真正的无所谓、真正的自在，死也可，不死也可，此时生死已没有什么特别之处。这就是凡夫和修行者的差别。

现在，修法已掌握在我们手里。但有些人会说，我们是在家人，要上班工作，不可能经常修行。这话说得对，但每天有二十四小时，从中抽几个小时来修行是应该的吧？也不必二十四小时全花在修行上。比如，每天早晨修一小时，晚上修一小时，或者早晚各两小时。二十四小时中的四小时用在修法上，其余的二十小时都可以用到生活上，这样总能做到吧？如果连这一点都不做也可以，但大难肯定是要临头的，无一例外。

从古至今，世界上多少有钱有势之人都一个一个地走了，无论地位再高、财富再丰，在生老病死这个生命的基本痛苦面前，没有一个人不投降的。所以，我们应该马上修行。但是有些人还是不做，如果

这样，临命终时只有束手待毙。佛陀也只能告诉我们真理，清清楚楚地告诉我们如何在轮回里寻找出路，然而找不找全由自己掌握，不找也行，佛也不可能勉强谁。可是如果现在不做，何时再有机会，谁都没有把握。大家一定要认真思考这些问题。

现在就是关键时刻！有些人可以活到七八十岁，有些人只活到三四十岁；无论活多久，此生就是我们在整个轮回过程中的一个黄金时代，这是一个非常关键的时刻。这个时刻过去以后，何时能再有这样的机会呢？恐怕千百万劫当中都不可能再有。明明知道这些，却还是不想修行；道理、修法、解脱的方法全部教给你们了，却都无所谓，那谁来强迫你？我们可以观察那些旁生，牛、马、鸟、鱼，它们和我们不同在哪里？当然有很多生理和心理方面的差异，但这些不是关键问题，最关键的是人能思维将来，能够在轮回中找到一条完整的出路，这是人类的优点，旁生却没有。若生而为人，又明白许多道理，却不利用自身的特点，仅仅为了生活而活，那就与畜生没有太大差别。

这些修法不是教条！若不给思维空间，只凭我告诉你要怎么做，你就怎么做，这叫做教条。请认真看看这些道理是不是教条，是不是佛要求这样想，所以才要这样想，而不是自己去思维。如果不是，这就不是教条，而是事实。事实摆在面前，让大家自己动脑筋分析。不论掌握的道理有多深，即使整个城市或全世界的人，都无法推翻这些理论。因为它不是教条，也不是宗教里的某些说法，而是千真万确的事实。若真相明白了，我们应不应该去修？如果觉得应该，那修法就是这样。若觉得好是好，但可以慢慢去做，那么请问，我们还有没有时间？如果有，可以慢慢做，但无常告诉我们，没有这样的时间，要做就要马上去做。

书里也讲了，每天起床、晚上睡觉、走路、吃饭的时候，都要观

察无常。以前的那些高僧大德吃完饭后就把碗倒扣在地上，这是什么意思？这就意味着——我这顿饭吃了以后，下一顿饭就不一定还能吃到，所以这样放碗。这说明他们时时刻刻都在修无常，把无常的修法用到日常生活里，所以人家修得那么好。因为动力很强，即使没人督促，他们都会去修。若没有这样的动力，希望你修、求你修，你也不会修的。

三、一种特殊的休息法

七种思维方法都已经讲了，这既是理论又是具体修法。正式的修法也没有别的方法，首先要把修法弄清楚，之后坐下来一一思维。因为已经全方位地说明了无常，若如法思维，一定会有感受的。有些时候，由于反复思维，觉得很疲劳，不想修了，这时可以休息。此处讲一种特殊的休息方法。

休息时，身体仍要做毗卢七法，不能躺着，内心因为刚才反反复复思维觉得很累，于是什么也不想——既不想无常，也不想别的修法，即不起任何念头，心就这样平静下来，这时会有非常舒服的感觉，非常宁静。如果前面的加行修得好，在修后面的加行中，也有可能在此宁静的状态当中找到自己的本来面目。这在中国禅宗里叫本来面目；在大圆满里叫自然智慧，因为不造作的缘故；在《楞伽经》和《大方广佛华严经》里叫如来藏；在般若波罗蜜多里叫大空性。不同的经典对此有不同的称呼，用不同的术语，但它们的内涵是一样的，都是形容心的本性。

前面讲了，如果加行修得比较好，即使还未学正行修法，在这休息的片刻间，依然有可能接触到本来面目。因为，那时所有的杂念都

平息下来，心里非常宁静，就像水没有波浪时可以看到水底之物一样；心无有摇动时（心里没有太多杂念），很容易看清它的本来面目。要了解它，不能往外面看——宇宙为何、日月怎样运转等等，而是要回头向里观察：我到底是什么。

从出生到现在，人们总觉得我就是我，虽然心和身体持续了这么久，却从未认识到我究竟是怎么一回事、我的心是什么样的、它的本性是什么。有些人觉得这很简单，心可以思维、可以理解掌握很多知识，而瓶子等物质就没有这样的能力，只有心才有，但这并不能回答上面的疑问。问题是，心有时会胡思乱想去造业，有时又能生起善念令人得善果。有这种能力的心，其本体到底是什么？现在我们看到的，是心的综合体，好比一台摄像机，从外面看只见是个机器，只知道它可以记录图像和声音，却不知其内在的构造方法及工作原理。同样的，凡夫只知心有思维、理解的能力，却根本不了解心为什么有这些能力，它的本性是什么。

心的本质是用语言无法表达、无法形容的，要想彻底了解它，只有像中国禅宗所讲的“如人饮水，冷暖自知”。好像从没有吃过糖的人，无论给他怎样形容其味道，也无法令他如实了知甜的滋味。同样的，我们也不可能通过语言了解心的本性，只有在这样休息之时，才有可能接触到它。如果现在看不到也不用着急，只要加行修得好，以后会接触到的。

休息时即使不能证悟，心里也不要起别的念头，静下来，这种状态保持三五分钟都可以，当产生下一个念头时，说明它已经休息好了。这时不给它生起杂念的机会，再回来从头开始思维，这叫无常的修法及无常的禅定。人身难得也有修法及禅定的分别，思维的过程叫做人身难得的修法；当觉得疲劳不想思维时，心就静下来，安住在什么也

不想的状态中，这一阶段叫人身难得的禅定。下面的所有修法也都一样。

无常修到最后要达到什么标准呢？就是以那位喀拉巴格西的故事来做标准，但是我们要做到这样的标准是不容易的。适合我们的标准是什么？在没有学此法前，不觉得人身是那么无常，有那么多的不可靠。通过修法后，就深深感觉到人生随时随地都可能停止，停止以后也很难再有这样的机会，人身是非常容易毁坏的，所以我要珍惜它，要去修行。这样的体会可以作为凡夫修无常的初步标准。如果你没有达到此标准，就要继续修。

修外加行最重要的是修出结果，即内心生起相应的感受；没有结果哪怕修几年也是需要的。我们现在缺少的就是这些修法。虽然很多人都知道修行好，修行才能够解脱，不修就只有在轮回里受苦，但是因为对现世的贪欲心太强烈，便无法控制自己。这是什么原因？这是因为基础修法没有掌握好。大圆满、密法、净土、禅宗等很多正行的实修法当然殊胜，然而对于没有任何基础的人来说，马上修这些还为时过早。目前对我们来讲，最有用的就是加行修法。

首先要打好一个扎实的基础，再选一个正行修法，这样成就是很快的。所以，希望每一个人都能从现在开始修行，若能这样，不可能没有结果。问题是做不做。不做就没有办法，愿意做就有办法。好像一个病人，如果他根本不接受药物，即便到死，病也不会好；如果他肯服药，病就可以治好。这些加行修法就是治愈贪恋轮回病根的良药，最关键的是肯不肯修。所以，首先不要求结果如何，只要求大家如法修持。修法时间可以根据个人情况安排。

经书里有一个极好的比喻。有一个非常可怕的悬崖，在悬崖壁上长着一棵树，树上结有果实，味甜可口。一人用左手抓住崖上的一把

草，然后不顾一切地将身体悬出崖外去摘食树果。他全神贯注于果实，忽视了手里的那把草。有两只老鼠，一只白色，一只黑色。先是白鼠出来吃掉他手里的一根草，然后黑鼠又吃掉一根，如是轮流着，而那人一心只顾低头取果，根本不管其他。如果他发现这些老鼠在不断地吃手里的草，草也越来越少，就一定不会再要美味的果子，而是回到崖上，此时他是有办法回来不堕悬崖的；但是如果他对草之增减不理不睬，只想品尝果的美味，当两只老鼠把手里的草全部吃光后，坠崖而死便是不可避免的。

这比喻什么呢？悬崖就是轮回，树上果是指五妙欲——色声香味触，手里的草便是生命，白色老鼠是白天 12 小时，黑色老鼠是晚上 12 小时。这两只老鼠每天各吃一根草说明什么？每天 24 小时过去以后，我们的生命就减少一天，随着昼夜的交替，生命不会增长只会减少。但人们对此从不在意，不管它有多短，只是拼命地赚钱，拼命地投入到物质生活当中，其余的全都抛在脑后。如果现在感觉到生命越来越短，而且最终要堕落，那就应该是回头的时候了，所谓回头是岸，回头就有办法。目前，“果子”不可能不吃，但可以适当地吃，现在更应该在乎的是自己的“生命”，应该是回头挽救“生命”之时了。如果不在乎“生命”，依然拼命地投入到物质生活中，只会一步步走向死亡，最终堕入恶趣。此后何时能再回人间，谁都没有把握。这个比喻很好，大家应该好好想想。

此喻很好地说明了一个问题：人们对物欲的渴求永远没有满足之时，有了一个就希望有两个，有了两个就希望有三个……人的欲望是无限的，可生命是有限的。生命有限故会用完，欲望无限故永远不可能满足。在生命的尽头就像手里的草被吃光时一样，会堕下去。那么，现在应不应该珍惜自己的生命？有没有办法脱离轮回？如果没有，就

只有坐等大难临头。然而，现在有办法，因为我们是人，此为其一；其二，诸如佛出世、转法轮、正法住世等等条件，我们都具备了。既然有办法就不应该不做，这是自己要去考虑的事。

按理说马上修行是应该的。既然人们愿意为年老做准备，但老苦毕竟非常短暂，何况也许你还未衰老就已去世，即使可以步入老年，且无孩子照顾，自己又没有钱，还有很多社会福利会帮助你。总之，人世间再苦也苦不了很久，老年的光景也只有十年、二十年左右。这么短暂的时间，这么小小的痛苦，我们为什么要那么担忧？要是现在不修，那后世、后世的后世可不是一二十年的事情，可不是一桩小事！所以，必须去修行。

另外，要想获得世间利益，可以上班、做买卖，用这些方法解决生活上的问题，但不能把修法用到世间法上。所谓的修法不能用到世间法上，意思是不能为了吃、为了穿等等而修法。修行是我们精神上的依处，不是用来解决吃和穿的问题，而是生生世世寻求解脱的大事。现在好不容易才得到的修法机会，为什么要用到生活上？这很不值得。譬如，有人用黄金造了一把锄头，扛着它去挖地，这值不值得？不值得。锄头为什么要用黄金来做？用铁或其他的金属都行，黄金可以做更好的东西，为什么用来挖土呢？这是很不值得的。同样，修行可以解决生生世世的生死轮回，我们要把它用在这上面。那生活怎么解决呢？生活可以靠自己的双手去解决。

无常的修法就讲到这里，希望大家好好看书，看了以后肯定会有收获。最重要的，是要根据书上的意思去实修。假如一个人一定要做一件事，又没有办法逃避的话，那越早做越好，早日完成更好。你们愿意不愿意从轮回里逃出去？不愿意就另当别论。如果愿意，就是越早越好，越快越好。现在就去做，多多少少会有收获，这我敢保证。

收获是什么？就是对解脱有很大的帮助。

这些加行的修法很重要，希望大家都要重视，不要总觉得正行才好，大圆满才好，这些加行不值得修，这是错误的想法。即使要做一件世间的事情，也要讲究顺序，什么先做，什么后做，后面要做的事提前来做就不可行。修法也是一样的，先要做什么，后要做什么，中间要做什么，若能按次序认真去做，每一个人都可以解脱。所有人都是有佛性的，没有一人是不能得解脱的，但什么时候得解脱，却是由自己掌握。不愿意做，就很难获得解脱；如果愿意，就有办法。

很多高僧大德是非常值得我们羡慕的。比如米拉日巴，他本来也是一个普通人，而且造了很多罪业，但他就是这样一步一步修上去的。所以大家应该信任这些修法，对自己也应该有信心，在这样的基础上修行，必定会有很好的收获。

轮回过患

很多人至少明白，前一世已经过去，我们不可能再回到前世，故而对它不会有什么贪欲。现在人们所贪执的，只有现世和后世的世间圆满。很多人希望这辈子过得好，而眼光稍远一点儿的人，还期望来世也能得到健康、长寿等世间享受。如果放不下对现世和后世的贪欲心，就无法建立出离心；若无出离心，就不能修解脱法，所以一定要断除它们。

前面讲的人身难得和无常的修法，可以让我们放下对现世的贪欲心；而外四加行最后两个修法——轮回过患和因果无谬，可以断除我们对后世的贪欲之心。怎么断除呢？

首先，轮回的过患告诉我们，轮回充满了痛苦。轮回中的众生可以分成六个“种族”，即六道——地狱、饿鬼、旁生、人、天人、非天(阿修罗)，除此之外，没有第七种。若这世不能解脱，来世定会投生于其中某一道，然而六道中没有一道是没有痛苦的。在轮回里，不仅今生不能避免痛苦，而且下一世再换一个身体和环境时，仍然有痛苦，要在这充满痛苦、像火坑一样的轮回里去寻找快乐是不现实的。所以，

对后世也不能贪着。

其次，因果不虚使我们明白，造何因得何果，因果永远不会错乱，永远都不虚误。如果现世不行善反而造恶，那么，希望下一世得到快乐幸福是不可能的，因为已播下不好的种子，就会有不好的结果。所以一定要取舍因果，这是一种理性、智慧的选择。若不作任何因果取舍，想求得世间快乐，是不可能实现的，想远离痛苦也不可行。因此，不取舍因果绝非明智之举。

总的说来，佛教的所有修法，无论显、密宗，出发点皆为苦、集、灭、道四谛，用以阐释一体的两面，也就是轮回和解脱的因果真理。

轮回有轮回的因和轮回的果。轮回的因叫“集谛”，是指贪、嗔、痴、我执等烦恼，以及行善或造恶，这些是流转的因。轮回的果叫“苦谛”，造了贪、嗔、痴、善恶业后定有果报，其果报就是我们所能接触到的外器世界和身心世界，它们都不离苦苦、变苦、行苦这三种痛苦，所以叫苦谛。同样，解脱也有其因果。如法修道是解脱的因，叫“道谛”。依靠道谛修行，清净自身所有的烦恼垢染，就能得涅槃之乐，这叫“灭谛”。所有的修法都离不开四谛——集、苦、道、灭。

修加行是修道谛的前行。为什么要修道？因为要推翻轮回，若不断轮回，便无法解脱。从显宗的角度看，解脱和轮回是矛盾的体性：要解脱必须断除轮回，不断轮回想得解脱是不可能的。这是显宗共同的观点。

如何断除轮回？可以治病为例来说明。要治病，先要找到病的根源，再找到对症的良药作为对治；如果找不到它的根源，不能破坏它的根源，病就无法治愈。同理，断除轮回也是这样。

现在我们耳闻目睹的一切有漏之法，均属轮回的范畴，要直接破坏它们是办不到的。比如，眼睛看见的东西，只有闭上眼才看不见，

但睁开眼后，所见依旧，显然闭眼不是彻底破坏的办法。再如，此肉身也属于轮回，怎么断除它呢？自杀行不行？世间人觉得这样就一了百了，实际上它不能解决任何问题，因为如果有烦恼，毁掉今生的肉体，还会有下一个出现，它是灭不完的。这些都不是办法。

那么，什么是破坏轮回的最好方法呢？首先，要观察轮回从哪里来，它的根源是什么。找出根源后，就要破坏它，然后就不会再有轮回出现。修加行时，怎么破坏轮回的根源呢？外四加行最后一个修法的结果，是谨慎地取舍因果——从即时起不再造业，对已经造的业要忏悔，若忏悔得清净，又不造新业，这样就破坏了轮回的因。此时，轮回还有可能继续，但用不了很久，它会停止的，这是一个最重要的办法。

要断轮回就要修行，不修行就没有办法，这叫做道谛。通过修行把轮回彻底断除了，最后就是涅槃、解脱，这叫做灭谛。已经毁灭了所有的轮回，所以叫“灭”。这就是我们修加行的理由。

要根治轮回之病，首先要清楚轮回的本体是什么，这样对轮回就不会有强烈的欲望，就可以建立出离心，建立修行的基础。

在了解轮回的本体时，要以智慧之眼观察它、对待它，也不用加盐添醋。如果轮回本身没有这些过失，我们也不会说有；如果它确实有很多过患，那也要明了。假如轮回真是这么不好，为什么要把它当成好的对待？所以，首先应该不建立任何观点——既不说它好，也不说它不好，而是通过理性观察，便可一知究竟。若是不好，不好在哪里；若是好，又好在何处。最后会得出结论的。

佛教与其他宗教很不相同，它从不认为信心是第一位的，反而一贯强调智慧的重要性，认为以智慧为前提的相信，才叫理性的信仰。佛也从未告诉我们，不经观察便可相信某事。此处同样要以智慧观

察——轮回到底是怎么一回事？

此观察分两个阶段：第一，观察轮回的总体过患；第二，观察轮回支分细节的过患。

一、观察轮回的总体过患

在宏观上，轮回可喻为古代的水车，一直在不间断地转动；又像封闭瓶中不停飞舞的蜜蜂，时而高飞，时而低沉，却始终飞不出瓶子的范围。在轮回里，众生有些时候因行善而做人或天人；有些时候又因造恶而堕入三涂，再高也高不了多少，仍处于轮回樊笼之中，低就是饿鬼、地狱之类。如果没有智慧，没有修行功德，轮回就是封闭式的，把所有有情众生关闭于其中，轮转不息，永远不能逃离，这就是轮回的真实状况。

在这样的轮回中，所有生命都有一个基本的痛苦——生老病死。虽然有些天人不会生病，但这也是极短暂的。总的来说，没有一个地方，没有一个生命能超越生老病死。

同时，轮回里的一切有情无不受着“三苦”——苦苦、变苦、行苦的折磨。

（1）苦苦。所谓苦苦，是指苦上加苦，即明显的痛苦。地狱、饿鬼等三恶趣众生，就长劫饱受着苦苦的煎熬。

（2）变苦。变苦是指现在虽不觉痛苦，但乐不久长，终要变化，当不再拥有以前那些所谓的快乐时，会倍觉痛苦。

打个比方来说，若一个经常干活的人出外劳动，因为习惯了，也不觉得有什么特别的痛苦，但若让一位养尊处优的人去做同样的事，他就会感到劳累异常。类似的，欲界天人活着时虽无太明显的痛苦，

但终有一天他会现出五种衰相，种种美好的享受和眷属都离他而去，剩下的只有死亡和堕落之苦，此时他内心所受的痛苦折磨已超过了地狱众生。这些就是由变而生的苦。当前的快乐，如思想不受任何折磨、生活没有什么困难、一切顺利等，都是临时的、短暂的、无法自主的，它一定会变，没有恒常稳定之性。

（3）行苦。行是迁流之意。如前所讲，所有法都是一刹那一刹那地毁灭的。假如一人享有幸福的时间包括一百个刹那，当这一百个刹那过去以后，他就开始感受痛苦。如果前面缺少任何一个刹那，后面的痛苦都不会产生，所以此幸福的第一、第二、第三刹那等都是迎接后面痛苦的一种因素。这种万物的刹那迁流之性就是行苦，它很细微，难以觉察。

这三个基本痛苦，是所有漂泊于生死苦海的有情所无法逃避的。

如果根机较好、思维能力较强的人，不观察第二阶段的细节痛苦，仅仅总体思维，也可以深深地体会到，轮回是充满痛苦的。

也许有人会想：虽处轮回之中，若能一直做人，像现在这样，也不觉得那么辛苦啊！但事实上，没有一个人在一生当中不曾经历过任何痛苦。人有那么多心理上的苦闷、生活上的磨难，至少都有生、老、病、死之苦，所以从长远的角度看，即使能生生世世为人，也谈不上什么幸福，即或有少许所谓的快乐，也如浮云一般，转瞬即逝，哪里靠得住？

在轮回中，痛苦的成分很多，快乐的成分却相当稀少。普通凡夫未来的前途只有六种，就是六道。一旦堕入地狱、饿鬼或旁生道，因为愚昧无知，所做多是恶趣之因，就会长劫辗转其中，难得出离，那悲惨的境遇自不消说；即使生为人、天人或非天，也没有太大的幸福可言，天人的寿命虽然长一些，却比不了地狱、饿鬼有情的寿命，且

善道难生、恶趣易堕。因而从整个的生命历程来看，众生受痛苦的时间很长，享受人天快乐的时间很短。

我们已经清楚地看到，轮回里没有一个地方是没有痛苦的，如果现在不修行，轮回也不可能自动停止。做人时，若能依因果取舍，行善断恶，便足以把握自己的归宿；若不这样做，就没有能力选择未来的前程。如果做了旁生或地狱众生，那时连取舍的概念都没有，就更可怕了。那么，现在若有一个办法可使我们从轮回里得到解脱，为什么不去做呢？应该做！如果这时你还对轮回有很大的兴趣，就需要重新以智慧的眼光，再去了解轮回的真相。

这是从轮回的总体方面讲。修法时，在身、口、意的要点做完后，就静下来思维所有生命的基本痛苦——生老病死，以及轮回的三种基本痛苦。思维以后，如果感受很深，其他的不修也可以；如果印象不是很深刻，就要去观察轮回细节的痛苦。

二、观察轮回支分细节的过患

可以从六个方面来观察：地狱的痛苦；饿鬼的痛苦；旁生的痛苦；人的痛苦；阿修罗的痛苦；天人的痛苦。

（一）地狱的痛苦

1. 破斥地狱不存在

有些人因为用人的肉眼或显微镜、望远镜等，在地球内外都没有发现地狱，就对地狱的存在生起怀疑；但是，这些观察结果并不代表地狱不存在。那怎样理解地狱的存在呢？

在某些佛经里讲，地狱存在于地面之下，也就是地球内部，这是

不了义的说法。什么叫做不了义？不是很确切的叫不了义。那么，是佛打妄语吗？也不是。佛陀传法时，有很多听众，他们的文化背景各异，想法不一，于是佛就根据其根器，暂时这样宣讲，让他先接受、消化这个问题，然后再逐渐地引导他，这是一种方便，但不是最究竟的说法。那究竟的说法是什么呢？

用我们的眼睛，在地球或银河系任何一个星球上寻找地狱，是找不出来的。为什么？因为器官和对境有着非常密切的关系。人眼所能看到的，是适应它的事物，这叫人间；地狱众生的器官跟我们不一样，那种器官可以感觉到它的世界——地狱。由于人的器官和地狱众生的对境没有任何关系，所以我们的眼睛看不见它们的世界，它们也感觉不到我们的世界。

假如一个地狱众生，现在来到这间屋里，房子及房内的事物在它眼里是什么样的呢？就是地狱里的景象。同样在房内，我们看到的却是人间的事物，这两种现象并不矛盾。比如这个瓶子，我们看它是个陶瓷瓶子，地狱众生看它不会是这样，而是烧红的铁，或是火焰之类让它感受痛苦的东西。因为以前造了很严重的业，所以现在它的器官感觉不到美妙悦意之物，这与它的业力有关。一切均是业力的显现。

再以梦的比喻说明此理。一人在做噩梦，梦里遇到老虎、毒蛇来追他，正做噩梦之时，他的梦境在何处？此时，这人身边有一个醒着的人，以他的器官感觉不到猛兽追杀的恐怖，但梦中人却看得到，这两个世界是在同一个地方，还是不同的地方？实际上是一个地方。但由于他们业力的不同，所以各自的器官会产生相应的变化，从而感觉到两个迥然相异的世界。

另外我们还可以用很多逻辑推理的方法，来证实地狱的存在，但这里不啰唆了。总之，到目前为止，没有任何一种学说，没有任何一

种有力的证据，可以推翻六道轮回的存在。地狱、饿鬼不是佛用来吓唬我们的，虽然肉眼看不见，但是它们也像人类能亲眼看见的旁生道一样是实际存在的。所以，我们要相信地狱的存在。

2. 地狱的痛苦

地狱痛苦的细节，在《普贤上师言教》里讲得非常清楚，所以这里就不讲了。

观修地狱的痛苦，要从四个角度思维：一是地狱众生的环境；二是地狱众生的身体状况；三是地狱众生所受的痛苦；四是地狱众生的寿命长短。

（1）地狱众生的环境。地狱众生的周围没有山水，也没有草原等美景，有的只是种种恶劣险境。例如：在八热地狱中，大地是烧得滚烫的铁，像火一般，脚一踩上去，就会立即冒出烟来，瞬间就烧得全身焦黑；在八寒地狱中，到处是冰天雪地，暴风雪肆虐，寒冻难耐，哀号不断，身上的皮肉冻裂得如莲花一样。但是，地狱有情在昏迷之后，业风一吹，又会再度复活，他只能感受痛苦，不能轻易"死"去。六道轮回中，最希望"死"的就是地狱众生，但他办不到。最后，当罪业基本清净时，才会自动换一个痛苦较轻的地方，继续偿报。

（2）地狱众生的身体状况。地狱有情的皮肤比人的还薄、还细，所以非常敏感。而且他的身体也不像人那样大小适中，而是非常庞大的、赤裸的，这使他感受到的痛苦更加强烈。

（3）地狱众生的痛苦。地狱众生所受痛苦的细节，《普贤上师言教》已经讲得十分显而易懂了，故此处不再赘述。

（4）地狱众生的寿命长短。地狱众生的寿命不是一两百年，不是几千年，也不是几万年，人间的九百万年是复活地狱的一日，以此计算他们的寿命一般是五百年，这是地狱中寿命最短的。有些地狱的众

生寿命长得无法用人间的岁月来表达，根本没有办法计算出来。

总之，地狱众生要长劫遭受极冷极热的折磨、殴打、杀戮等痛苦。他们之所以堕地狱，主要是以前以嗔恨心殴打其他众生的缘故，与嗔恨心有关[①]。杀害众生时，被杀生命感受到极度的恐惧和疼痛，于是，他自己就会在地狱里尝受类似的苦果[②]。这就是因果，如同播下去的是稻种，长出来的一定是稻谷一样，这是一个自然的法则。

修法前，先要熟读书里是如何描述地狱痛苦的，如地狱的环境，地狱众生的身体、痛苦、寿命等，不一定一字一句全部记住，但内容一定要记得清清楚楚，这样入座时就能一一观想，要达到这种程度。如果只看一遍，又不认真，书本放到一边开始闭目观想时，就什么也想不起了。总之，书看一遍也好，看两遍也好，内容一定要记熟。

具体修法时，将三要点做完后，就开始思维地狱众生的痛苦。思维时，有两个要点需要特别说明：

第一，不能把地狱有情当成与己无关的另外一个生命，自己只是一个袖手旁观者，像看戏一样站在旁边看他们受苦，这样不会有太深的感受。应该怎么做呢？要把自己观想为地狱众生，观想自己当下正在承受如此剧烈难忍的痛苦，若能如此观想，一会儿就会有感受，会有恐惧感，会非常害怕。

这时紧接着想，虽然我刚才不是真实受此折磨，仅是观想而已，都会有如此难受的感觉，如果真受此苦，那会是怎样的情形？我肯定受不了。不要说前世，即使这辈子，我都已经造了很多与嗔心有关的

---

① 以贪嗔痴造的任何严重恶业，都可以成为地狱之因，而嗔恨心是堕地狱最主要的因缘，也可以说，嗔心与地狱相应。

② 类似的苦果是指他也会遭遇各种相似的折磨，感受类似的痛苦，但地狱的痛苦较以前被杀有情所受的痛苦，在程度和时间上，又相差天渊。

恶业，又怎能排除自己不堕地狱的可能性呢？既然我已得到了暇满人身，值遇了具德上师，闻受了甚深窍诀，有了修法成就的机会，所以，我现在应当精进修行，猛厉忏悔往昔以嗔心而造的恶业，并发誓今后宁愿舍弃生命，也不再造堕地狱之业。

第二，还要强调的是，与此同时，要对地狱众生发慈悲心。一想到在此时此刻，就有无量无边的父母有情，正在地狱里实实在在地感受这样的痛苦，想到他们的悲惨处境，就很容易对他们生起强烈的悲心，继而发愿——愿这些有情能立刻脱离恶趣。

这样，一方面能够建立出离心，同时又可以建立慈悲心，为下一步修菩提心打下良好的基础。这两个要点很重要，在思维饿鬼旁生的痛苦时，同样适用。

观想时，如果仅仅思维一种地狱的部分痛苦，就能生起对轮回的反感，那么，其他的不修也可以；如果不行，也可以思维几种地狱的痛苦；若还不行，就可将八寒地狱、八热地狱、近边地狱和孤独地狱这十八种地狱的痛苦一一进行观修，这样一定会有感受的。

（二）饿鬼的痛苦

饿鬼道众生的环境是什么样的？一般它也能看见与人间差不多的景象，但是，它只能看到远处有青山绿水、繁茂的果树、累累的果实，以及丰盛的食物，当它拖着僵硬的身体，艰难地支撑着巨大的腹部，走上前来想解渴充饥时，美景便倏然消失——青山变成荒山；刚才远望时，明明有一条大河，一到近旁，河流也已干涸，只见河底的沙石；同样，远处所见的美食，此时也被很多手持凶器的人守护着，不让它吃。

另有一种饿鬼，口如针眼，咽喉比马尾毛还细，腹部大如盆地，

尽管如此，它还是能够喝下一点点水，但是，一到晚上，这么一点儿食物在胃里也要变成火燃烧起来，烧掉全部的内脏。

饿鬼有很多种，其所受痛苦总的说来是以饥饿、口渴为主。它们为什么要受这些痛苦？堕入饿鬼道的主因是悭贪之心，这些饿鬼在做人时特别贪恋钱财，连自己也舍不得享用，更舍不得上供下施。在对金钱、食物特别贪着的基础上，他会抢劫他人的财物饮食，障碍别人的布施供养，致使那些被害者受饥渴之苦。因为以前让其他众生经历这样的痛苦，现在在饿鬼道中，他自己也要长时遭遇更加难忍的相似苦难，这就是轮回，也就是因果。

因果定律不是释迦牟尼佛制定的，也不是其他佛菩萨制定的，它是一种自然规则，所谓种瓜得瓜、种豆得豆，万事万物的本性就是这样。

那么，因果是不是佛教?因果的本体不是佛教，也不是佛的教义。那什么是佛的教义呢？以前我们对因果一无所知，佛就告诉我们因果循环的真理：如是因会有如是果，所以不要去造痛苦的因；如果播了这样的“种子”，以后会结这样的“果”。于是我们就根据他的教导去取舍因果，这种取舍才是佛教教义；而因果本身是一种自然规律，不是任何人可以制定的。

饿鬼道也有很多细节的痛苦，这里不讲。观想方法和上面一样，不能把自己当成旁观者，而要把自己观想为饿鬼众生，并正在忍受饿鬼的痛苦，这样感觉会很不一样。若像看戏似的，冷眼旁观他人受苦，不会有太大感受；若把自己观想成这些众生，一下子就会有很强烈的反应。这时又想：仅是观想，都有这么强烈的反应，若真实受苦又会如何？以前，我也曾造过无数悭贪之业，无法保证以后不会受这样的痛苦，那么现在我唯一能做的，就是痛忏前愆，并发愿从今以后宁死

不再造悭贪之业，这样才不会堕入饿鬼道。同时，也要对饿鬼众生修慈悲心。

（三）旁生的痛苦

旁生的痛苦是我们现量可见的。旁生最主要的痛苦是什么呢？对于野生动物而言，相互残杀是最大的痛苦，这些在《动物世界》里可以看得比较清楚。此外，它们还会因为自身的皮、毛、骨、肉等等，而被人类捕杀；家养的禽畜，也有被猛兽残杀的痛苦，但更多的是受人役使与宰杀的痛苦。如牦牛和马，它们被人用来耕地、驮重物等，一辈子都要劳累，辛辛苦苦，老了以后还会被屠杀，其命运大抵如此。

观修前，首先要看看书，我们经常看到的也可作观想用，这些都准备好以后，就静下来闭目沉思。这时，要将自己观想为动物，并对它们发慈悲心，这两个要点，与前面相同。

三恶趣众生，唯有恒时感受剧烈的痛苦，内心痴暗，根本没有机会修持正法，所做也多是恶业，辗转于恶道中，很难脱离。而我们以前也肯定造了许多应当堕落的恶业，现在只有真诚忏悔，并发愿不再造新的恶业；同时对恶道有情生起强烈的悲心，愿将自己三世所积一切善根回向给它们，希望它们能早日解脱恶趣之苦。还要这样想：现在我已具足修持正法的一切因缘，那么一定要勤奋精进地闻思修行，将来能将所有恶趣众生接引到佛的清净刹土，为此至诚祈祷上师三宝，加持我能获得这样的能力。

由上可知，三恶道确实是充满痛苦的，但人天善趣就有真正的快乐吗?

（四）人的痛苦

书中讲了八种人的痛苦，除了生老病死这四种外，还有四种：遇到怨仇；亲人分离；想得的得不到，譬如钱财、地位、名利、感情等；不愿意面对的要去面对，譬如自然灾害、战争、瘟疫等。这是人类最大的八种痛苦。绝大多数人为了解决温饱问题而辛苦一生，付出了整个生命的代价，可是所获得的利益是那么微薄而没有意义。还有很多人虽然有财有势，但却因精神空虚而感到异常痛苦，不知自己为何而活。而且，人间还具足了三苦：苦苦、变苦和行苦。由此可知，人世间一切所谓的美满幸福、种种享受，也大多是由造业而得，最终必将导致无边的恶趣痛苦。所以，人间这些表面上的快乐，也都不离苦的本性。

另外还有很多痛苦也要观想，特别是经常看得见的病苦、老苦和死苦，这些我们肯定会面临，只是时间的早晚而已。我们要观想：如果现在我得了重病或者面临死亡，会是什么样子？这时就会深刻地体会到人的痛苦。要是在平时，若生活上没有遭遇太大的困难，精神上也没有太多的折磨，我们不觉得人道苦，会觉得做人很好。但是，实际上人间并非那么美好，绝大多数都是痛苦的境遇。不过，假如真正到了那些痛苦发生的时候，才发觉人道也不行时，已经无可救药了。所以，趁着现在痛苦不明显时，先去观想、体会人的痛苦，并想办法断除，到了痛苦出现的时候，也不至于手足无措了。

人道的很多痛苦在书上都讲了，即使书上不讲，我们都是人，也能知道人间会有什么样的苦难，这些都要一一仔细观想，若观想得好，对人道的贪欲心也能断除。

（五）阿修罗的痛苦

非天也叫阿修罗，其寿命、环境和受用跟天人差不多。他们最大的痛苦，就是战争。

这是为什么？因为嫉妒心很强又有一些福报的人，大多会投生为阿修罗。尤其是那些喜欢战争、发动战争的人。虽然他们死后，大多会堕入地狱，可是有一点儿福报的也可以暂时不堕，由于有打仗作战的串习力，心里早就播下了喜好战争的种子，这些业种成熟后，就会投生为阿修罗。

生为阿修罗后，以前嫉妒与好战的习气使他不断跟天人打仗，在自己的领域内也是相互争斗，无法和睦相处。与人间的战争一样，会带来很多痛苦。如是观修后，会发现财富受用如天人般的非天，身心还是无法摆脱痛苦的折磨。

（六）天人的痛苦

天人相对六道轮回中的其他众生来说，痛苦比较少。天有欲界、色界和无色界三个层次。其中欲界天是从四大天王、三十三天到他化自在天。欲界天的临终痛苦是非常明显的。

欲界的天人可以活很久，但是因为活着的时候比较幸福，没有明显痛苦，整天放逸散乱，从没有修持正法的概念，即使寿命再长也没有感觉，只觉得快乐时光一晃就过去了。人间也是这样。比如说：人若在不喜欢的地方过一天，都有度日如年的感觉；若在觉得很幸福的地方待上一年，也感觉转瞬即过。人的欲望就是这样，天堂里也不例外。哪怕最后临死时，还是很不满足，对昔日的快乐幸福贪恋不舍。

最可怕的痛苦，是所有欲界天人都要在七天（三十三天的七天是

人间的七百年）当中感受死亡之苦。当五种衰相[①]出现时，他知道自己要死了，此时所有眷属在散花祝福后离他而去，只剩下他一个人孤苦伶仃地面对死亡。

在这七天当中，最严重的痛苦，是还要感受即将堕落的痛苦。天人用天眼可以看出自己死后的投生之所，如果看到自己将要堕入地狱等三恶趣，并看到那里恐怖悲惨的景象时，内心会更加痛苦。若是一个佛教徒，在这七天当中，还可以精进修行，天人的七天至少等于人间的七百年，在这七百年中，如果肯修，也可以获得成就；但他们却既没有修法的概念，也没有人超度他们，即使再不愿意去的地方，也不得不去，没有任何办法可以挽救。

当眼睁睁地看着自己将要死亡和堕落却无力改变时，他们会非常痛苦。快乐的时间虽长，对他们来说却是一晃而过；等待死亡和堕落的七天虽短，却由于剧苦逼迫，而使他们觉得非常漫长，远远超过一生的快乐时光。所以，欲界天人的痛苦也是非常剧烈的。

色界和无色界没有这样明显的痛苦。他们的思维和感受很细很细，连痛苦快乐的感觉都没有。但是，在色界、无色界长劫安住期间，由于不知道行善断恶、修持正法，其实就等于在浪费时间。临到寿终从平时的禅定状态中出来时，还是会往下走。如果曾经造了与恶趣相应的业，也有可能堕入地狱、饿鬼和旁生道。

所以，欲界、色界和无色界天也没有什么快乐，依旧不离苦的本性。

从地狱到无色界的整个范围，我们称之为轮回。低至地狱、高到轮回的顶峰之间，若用不片面、无偏见的智慧眼光去寻找一个没有痛

①五种衰相：身光消失、不喜坐于宝座之上、花鬘枯萎、衣着污垢和身出汗水。

苦的地方，确实是找不出来的，更找不出永恒的幸福之所。其间虽然也有一些临时的快乐，但随之而来的，一定会有我们非常不愿意看到的痛苦，所有有漏的快乐、幸福，都离不开痛苦，这是不可避免的。从长远的角度看，在轮回里找不出一个值得向往的地方，所以我们要向往解脱。

当六道每一个角落的痛苦都一一观察了以后，最后的结论是什么呢？在我们刚刚开始去了解轮回的时候，既没有轮回是很好的观点，也没有轮回不好的观点，只是中立地去看；在仔细观察佛所描述的这些轮回景象后，我们会发现，轮回是痛苦的。所以，最后的结论就是：轮回里充满了痛苦，像火坑一样，没有一个幸福的地方。

轮回是封闭的，既然我们已经身陷轮回，也不可能随意就跳出去，那该怎么办呢？佛告诉我们，在这个封闭的轮回里，可以找到出路。如果有出路，怎么叫封闭呢？对一般的凡夫众生来说，轮回是封闭的，没有办法跳出去；但是对遇到佛法的人而言，轮回还是有出路的。出路是什么？就是修行。

每一个修法都有其标准，在准备暂时结束某一修法之前，我们要看看自己有没有达到标准。若达到了，此修法就可以暂时放下；如果还没有达到，就要反反复复地修习。

那么，轮回过患的标准是什么？书里讲的标准比较高。郎日塘巴是一个修行人，他一辈子都没有笑过。有些人就问他："你怎么不笑，一天到晚都黑着脸？有人在说你呢！"他回答说："别人说不说都无所谓，但我一看到轮回的过患，就没有心情去笑。"标准就是这样，但我们做不到。那么，比较适合我们的标准是什么呢？

以前，我们觉得金钱、地位是非常了不起的，所以都很希望拥有，已经有了的人，就希望不要失去。大家一直认为，只有这些，才能给

人永久的幸福，一旦失去了它们，就没有了幸福。以前的概念就是这样。现在我们要知道，名利虽然也能够让人得到一些临时性的所谓快乐，但这是非常短暂的，实际上它解决不了太大的问题。

前面也讲了，作为人，一定要有精神上的依处，什么可以作为精神上的依处呢？拿金钱来做精神依处是错误的，将名誉作为精神上的依处更不对。为什么？因为它们不但无法带给我们真实长久的快乐，往往还要成为痛苦之因，这在当今社会上经常可以看到。

有些人名声很大，但这些名声不仅对他没有好处，最后反而让他丢失了性命。有了名声就有了很多是非，而一个人的承受能力是有限的，当他承受不了内外压力时，就会走上绝路——自杀，这样的事情屡见不鲜。名声不但没能为他带来幸福，反而断送了他的生命，也就是毁坏了他的一切。地位也是这样。有些人苦苦地追求高官厚禄，可是刚爬到高位，就遇到别人的刺杀，类似的例子有很多。金钱也不例外。有些人一辈子辛辛苦苦地挣钱，发财以后，他的财富、生命乃至眷属却全部成了别人打劫的对象，一下子就被毁掉了。所以，把这些作为精神的依处是错误的想法，在这里面，我们的确找不到一个可以依靠的地方。

那么，我们该拿什么作为精神上的依处呢？现在就用我们自己的头脑去观察，去反反复复地思维：在这个世界上，最究竟的真理是什么？最究竟的真理在哪儿？最究竟的真理对我们有没有帮助？如果它对摆脱痛苦没有任何帮助，则即使是真理，对我们来讲也毫无用处。但是，佛法不是这样。佛法是世界上唯一最究竟的真理，不但它本身是真理，而且它可以让我们从轮回里跳出去。所以，只有佛法和修行，才值得作为精神上的依处。

唯一的依处就是它！除此以外，你们可以看看，在这世界上、社

会上，还有什么可以作为我们的精神依处？财富、地位等难道能作为依处吗？家庭能不能作为精神上的依处？子女能不能作为精神上的依处？父母能不能作为精神上的依处？这些最多可以算是临时的一种依处，但它们是不究竟的、不可靠的，只有佛法和修行，才是真正的精神依处！

那么，该怎样修行呢？前面也讲过，若用佛法来获取世间圆满，就是将佛法用到轮回上、用到世间法上，这样还是没有太大意义。现在，我们要依靠佛法，在轮回里寻找一条出路。这条出路，才是精神上的真实依处。

那么该怎样看待物质享受呢？佛也没有说过，凡是修行人一定要苦行，不能吃好的食物，不能穿漂亮的衣服，没有这样的道理。有好吃的可以吃，有漂亮的衣服可以穿，佛也不反对。但是佛告诉我们，即使你吃得再好、穿得再好，也不能贪恋这些。如果在不贪恋的前提下，不但在家人，连出家人也可以这样做。佛讲过，出家人在不贪恋的前提下，可以穿价值上万元的衣服。因为对他来说，价值上万元的和价值几十元的没有贵贱的分别，是平等的。价值的多少对他没有任何影响，所以他可以这样做。吃也好，住也好，都是这样。

物质上的生活是另外一回事，但精神上只有以修行佛法作为依处，才是真正有智慧的人。如果人没有这样的精神依处，没有这样的思维，只是全身心地投入在物质生活里，别的不管不顾，那就是如前所讲的——跟旁生没有区别。

现在我们虽然身处轮回，但是也要向往解脱。因为目前的落脚点——轮回，是这么不可靠、这么肮脏，所以我们一定要找寻出路。如果当前所处的轮回是非常圆满的，为什么要找寻出路呢？就这样待下去不就好了？正因为它不圆满，才要这样做，这是一个非常关键的

问题。

前面也讲过，一个人若觉得这个城市很不错，就不愿意离开；另外一人如果觉得对这样的环境不适应，就一定会想办法出去。同样的，若你觉得轮回还不错，就不会想跳出去；如果意识到，虽然我目前还没有发现太大的问题，但轮回里却有很多非常恐怖的境遇，我也有可能遇到。如果你有这种想法，就一定会想办法找寻出路，这就叫做出离心。

现在要大家回头往里看看，自己有没有这样的念头。如果有，就有出离心，这是值得随喜、令人高兴的事。如果觉得人间很不错，仍然想发财、想追求世间的名利，就没有出离心。这种人一定要去看《普贤上师言教》，不但要看，而且一定要去深深地体会。

虽然六道轮回当中的其他四道我们看不见，但是人道和旁生道我们看得见。那么，在这本书里讲的人道和旁生道的痛苦是什么样的，是不是与现实相符？人有生老病死等八种痛苦，这符不符合实际？还有，旁生有相互残杀之苦，这是不是事实？如果这些是事实，那么其他我们看不见的也应该是事实。

现在讲的轮回痛苦，无论你觉得这是悲观也好、乐观也好，无论你觉得这是逃避也好、消极也好，事实就是这样。但是人间也有好的一面啊，为什么不说这些？这些也可以说，刚才我们也承认人天有一些快乐，但我们都知道，那些快乐是靠不住的，是非常短暂的，这也是事实。所以，我们要用理性的思维去观察轮回本来的面目，这里所讲的本来面目也不是禅宗里面的本来面目，而是指轮回的自然规律。

我们现在是人，有取舍的能力，有能力选择自己未来的道路。通过此修法，我们已经看清自己今后在轮回里的处境，既然知道轮回这么恐怖，为什么还要往前走？前面也讲了，回头是岸！此话说得没错，

回头就是岸！现在我们虽然已在轮回里待了很长时间，但还是有办法回去。为什么不愿意回去呢？我们没有任何理由要一直在轮回里面前进、流转。不但没有理由，而且可以很清楚地看见，未来的轮回路途是多么艰险可怕。看见了还是不愿回头，这是什么原因？就是因为对世间的贪欲心已经太重太重，已经严重到无法自拔的地步，所以没有办法放下。

但是，前面也讲过，佛也没有要求你一定要像米拉日巴那样修行。你也可以拥有这些物质生活的享受，但修行是另外一回事。物质生活是几十年中临时的生存方法，而修行是永久的理想，这两个是不矛盾的。人没有理想、没有精神上的依处，就等于是畜生，所以我们一定要认真、深入地思维，这样就会得到很丰盛的收获。

因果不虚

一、修习因果不虚的意义

外四加行的最后一个加行是因果不虚，其中讲的是因果关系。因果关系为什么要在外加行里讲呢?

前面讲的六道轮回的痛苦，是无因无缘产生的，还是造物主之类创造的？是什么因缘使它产生的呢？第一，它不是无因无缘；第二，它不是造物主的安排，而是因果的关系产生了这样的六道轮回。

此因果又是什么呢？因果有广义和狭义之分。

从广义来说，所有法都离不开因果。外器世界中所有的事物都是有因有缘，没有一个是无因无缘的；有情世界，即众生的身口意，也是有因有缘的。所以从广义讲，一切法都是因果。

从狭义的角度讲，因果是什么呢？行善得快乐，造恶得痛苦，就是狭义的因果。

这里讲的是狭义因果，即十善十不善。十善是善业；十不善就是

罪业。由这样的善业和罪业就产生了六道轮回，所以我们要讲因果。

轮回是怎样形成的，很多人都想知道。为什么？因为我们看不见自己来自何方又归于何处，所以很多人都想了解轮回的源头。

轮回有没有源头？显宗对此问题的解答不太明确，它说得很简单，认为轮回是无始无终——既没有开始的一天，若不修行，也没有结束的一天。密宗里就讲得非常清楚，它把一个人从轮回开头到最后的所有过程都描述得一清二楚，而且非常精彩。但现在不是讲密法的时候，而且这些与目前的修法也没有太大关系。现在我们最迫切需要知道的，就是了解轮回之因。

轮回的产生，有细微的因和粗大的因两种。

细微的因是我执，有了我执就会造业，造业之后便会形成轮回。什么叫我执？比如说，没有开悟的凡夫都会说，我不要痛苦、我要快乐、我要发财、我要健康、我要解脱……在所有这些贪欲心里，都离不开一个“我”字，每一句里都有“我”。这个“我”字的根源，就是我们的一种念头、观点，也就是我执。这种我执，所有凡夫一生下来就有，它不是父母教的，也不是老师教的，而是先天性的，故称为俱生我执。

有了这样的我执，就会造业。因为我要享受，便会不择手段地获取世间名利等五欲，即使偷盗、欺诈、诽谤也毫不在乎；因为我不要痛苦，便会毫不犹豫地消灭有可能伤害自己的人或动物，如杀害仇怨或与己为敌的对手，会造种种业。俱生我执是所有烦恼的根源，所有造业的基础就是它，所以，轮回最终的根源是我执。

但是，现在暂时还不提我执，在加行里对我执没有针对性的修法，故暂时不驳斥它。什么时候驳斥我执呢？刚开始时讲了修行的三个阶段：出离心、菩提心和证悟空性。证悟空性是最后一个阶段，那时就

要用一些针对性的对治来消灭我执，此处还不讲。

此处要讲的，是一些粗大的轮回因——十善、十不善。十不善是杀盗淫妄等，如果有这些因，就要堕落恶趣。十善是在发誓断除杀盗淫妄的基础上，不但不杀生，而且还放生；不但不盗取，而且还布施等等。这些善业可以让我们投生到人、天人或非天。即便是十善，如果与证悟空性的智慧没有关系，也不能令人得解脱，只能使人在轮回里轮转。还有四禅八定，如果没有证悟无我智慧仅修四禅八定，也同样不能使人解脱，依然是轮回之因。如果这样的四禅八定修得非常好，其果报，也是投生到色界、无色界，还是在轮回的范围内。这些叫做轮回的粗大因。

在修加行时，先把粗大的轮回因断除；然后在证悟空性时，细微的轮回因也可消灭；最后，所有粗细因都推翻了，轮回就会停下来。好比一辆汽车，在燃料全部耗尽时，只有停滞不前，无法继续行驶；同样的，在流转的粗因、细因全部断除后，轮回是没办法继续的，一定要停下来。这就叫解脱。在轮回和解脱之间，有没有既非轮回，又非解脱的第三个位置呢？没有。所以，不是轮回就是解脱，不是解脱便是轮回；轮回停止后，一定会得解脱。

加行的修法如果修得比较好，就有控制、断除轮回的希望。如果没有正知正见，光是到庙里烧烧香、拜拜佛，能不能消灭轮回的根源呢？这些与轮回没有任何直接冲突，所以是不能消灭轮回的。但是，它也有帮助，即过了很久以后，当它成熟之时，也许对推翻轮回有些帮助，就这么一点儿作用而已。

要把轮回推翻，就要找一个与它直接矛盾而且比它更为有力的方法，如果与轮回是矛盾的，却敌不过轮回，也是不能推翻它的。所以，现在就要找这样的法。

这样的法是什么呢？当然是证悟空性的智慧。但是，如果加行都不修，就想直接去修这种智慧，是没有办法的。所以，我们要脚踏实地一步步地走，这是最踏实的。最后一定能够证悟，一旦证悟了空性，了脱生死从此就有了希望。

证悟以后，也不是不用修，但是因为已经有了非常好的基础，修行也没有太大难度，不像现在这么困难。那时候，一是随时可以进入空性状态，二是从此状态出来后，在日常生活中，能够了知一切都是如幻如梦的现象，因而没有太强的执著，不易受外界人或事的影响和障碍，修行的质量和速度都会有所提高。所以，那时的修行会比较容易。

但是，现在必须过关。过什么样的关呢？从开始修外加行、发菩提心到证悟之间还有一定的时间、一定的距离，这个阶段是修行人最艰难的时候，这一阶段过去后，修行就比较自在了。

为什么修加行的阶段最艰苦呢？原因有两个：一是从无始以来到今天，我们一直都在轮回里轮转，很久以来，始终放不下轮回里的这些事，再不好也放不下，因为串习太久，想立刻放下办不到；另外，我们断除轮回的智慧也很脆弱，各方面都不是那么圆满。所以，这个阶段是最困难的时候。很多修行人在这个过程中都会回头，因为他会失望，觉得即使修也肯定修不出来，这就很麻烦。

我们必须要有正知正见，要知道轮回的过患。这些轮回的过患和可怕性知道以后，在这一过程中，即使再不好走也会坚持下去。这些正知见会一直鼓励你往前走，会将你推到证悟空性的境地。所以，必须要有正知正见。如果没有它的帮助，面对这段艰辛的路，你就会退缩，就没有办法走过去；如果有正知正见，就会像刚才提到的，你会觉得这条路再难走，我也得走下去，我都要走到底。为什么呢？如果不走到底，轮回就有这样种种的缺憾和恐怖，所以再困难也要走。现

在我们的当务之急，就是建立正知正见。

修行很像太空飞船，在没有摆脱地球引力之前，它无法自由地飞往太空，当火箭将其送抵轨道以后，它就比较自在了。同样的，现在我们就像太空船需要火箭一样地需要正知正见，它会把我们推到比较自在的地方去，到了那儿以后，也不是不要正知正见，但会比较轻松。

在这一段时间，一是习气重，二是对治力度不强，所以修行会有困难，但是再困难也要接受挑战。如果在这当中因为一点儿挫折而放弃，就会永远上不去。

这时也要思维，有些人仅仅为了世间的名誉、地位、金钱都那么用功，连自己的生命都肯舍弃，不顾一切地去追求，他们付出那么大的代价换来的是什么呢？仅是世间的一些所谓圆满，但世间所谓的圆满实际上是不圆满的。他们为了得到这么一点儿都那么努力，我们为了得到一种长远的、永久性的解脱，更值得努力，值得精进。必须要有这样的发心，才能够坚持走完这条路。这是很重要的。

前面讲了轮回的过患，现在观察轮回是从哪里来的。轮回有细的因缘和粗的因缘，当然最重要、最关键的，是把细的因缘断除，但现在还不是时候，当前先要把粗的因缘断了，然后再由浅入深。

粗的因缘在这里可分为两种：善和恶。恶当然是六道轮回的因，善也是流转之因，因为此善是有漏善。有漏善是指没有开悟的人所做的善业，它虽然可以让人投生到人天善趣，但仍在轮回中，故叫有漏。所以，有漏的善和恶都是流转轮回的因[①]。

一方面，要建立这样的观点——轮回不是无因无缘，也不是造物

---

① 未证悟空性时，在出离心和菩提心的基础上所做的善业，虽是有漏却是解脱之法，这在后面的开示中可以看出。

主的安排，而是由善业和不善业产生的，这叫做见解；另外，还要采取实际行动，即有了这样的见解后，从此开始，要逐渐地断除这些轮回的因。

若能发誓今后不再杀生，则第一堕地狱的因从此就间断了。

其次，如果能够这样发誓——从此以后，我再也不偷盗了，则第二堕饿鬼道的因也被破坏。

第三是嫉妒心。以前经常有这种情况，看到别人享有名誉、财富、工作成就时，就会不高兴。为什么不高兴？因为我不如他，这叫嫉妒。若能发誓从此以后不再嫉妒，那么已经控制了投生为阿修罗的因。

同样的，已经造的无明、十不善等若都能一一忏悔，发誓绝不再造，则粗大的轮回因基本上已经控制了。

如果真的不再造这些业，就没有了粗大的轮回因。若是这样，很细微的我执，能不能让人再流转六道轮回呢？若没有粗大的贪嗔痴、杀盗淫妄等助缘，仅有我执是无法令人流转轮回的。譬如，某人是最关键的技术人员，但是他若缺少了必要的助手，还是做不成大事。同样，我执当然是流转轮回的主要因素，但是它还需要其他的“助手”才能起作用。当粗大的十不善控制下来后，仅有主因是无法让人继续轮回的。

在十不善业得到基本控制之后，最后留下的，是最关键的我执；只有通过证悟空性的智慧，才能消灭我执，这样就能彻底地断除所有轮回的因缘。为什么要修因果不虚，原因就在于此。

首先要断除十不善，十不善放下了，再断除有漏的善。先放下善，再放下恶，就颠倒了；所以要先放下恶，后放下善。有漏的善、恶最后都要放下。怎样放下呢？

放下恶业比较简单，平时不造业即可。善业也要断掉，如何断呢？

证悟无我以后，以无我智慧去断除它。但是，这对我们来说还有一定的距离，所以首先要断恶。

二、十不善业

恶的种类有很多，这里主要分为三大类十种：

一是身恶，即身体所造的罪业。有杀生、不与取、邪淫三种。

二是语恶，即语所造的罪业。有妄语、离间语、粗语、绮语四种。

三是意恶，即心造的罪业。有贪心、害心、邪见三种。

这就是身、口、意所造的十种罪业。这些罪业，无论是受戒的人还是未受戒的人，都不能做。

（一）身恶

1. 杀生

所有的罪业只有在具备四个条件时，才是一个严重的罪业，如果其中有一条或两条不具备，则虽然是罪业，却不是很严重。是哪四个条件呢？下面以杀生为例来说明。

第一是对境。杀生时，会有一种欲杀之念冒出来。比如产生了这样的念头：我要杀一只鸡。那么鸡就是对境。在杀生前，心里很清楚地认识到自己要杀的那种生命，无论是人或动物，就有了罪业的对境。

第二是动机。即要有欲杀之心。如果没有欲杀之念，如走路时无意中踩死蚂蚁，或是搬运时不小心踩死虫子，或是开车时无意中碾死老鼠之类，这种杀生虽有对境，但是没有欲杀动机，不是故意的，第二个条件就不具备，虽然是杀生，同样剥夺了对方的生命，但不是很严重的罪业。可是这种杀生也会给众生带来极大痛苦，因此也要小心。

第三是行动。例如：首先知道这是一只鸡；其次心里产生了欲杀动机；然后拿刀割断鸡的喉咙，其中拿刀割喉等一系列实施杀生的行为，就叫行动。

第四是结果。知道这是生命，对它（他）起欲杀之念，然后有具体的行动，这一系列的结果是什么？对境的生命结束了，这就叫结果。

还有一种情况。比如说，一人想杀一只动物，盘算了很久，一再地想杀它，由于考虑良久，心里就留下了很深的习气，在这样的前提下杀生，罪业就更厉害。另外，一人为杀一个生命，用了很多方法，因为采取的行动多、时间长，杀生手段各式各样，极其残忍，所以罪业也更大。此外，若以很强烈的嗔恨心杀生，罪业也更严重。

杀业可分为三种：因嗔恨心而杀生；因贪心如贪肉、贪皮等而杀生；因愚蠢而杀生。

因愚蠢杀生是什么样的呢？比如，某些外道借助杀生供养天尊，这是他们的一种仪式，认为杀生供养天尊是一种解脱之法。还有，认为动物生来就是给人吃的，动物没有意识、没有苦乐感受等等，如果以这样的观点杀生，就叫因邪见或愚蠢而杀生。有些人觉得，动物被杀时没有痛苦，或者杀生没有罪业，如认为害虫之类是该杀的，杀了也没有什么不好，以这样的动机杀生，也属于因愚痴或无明而杀生，罪过同样很大。

总之，这四条中若欠缺任何一条，罪业就会减轻，不是很严重；如果都具足了，哪怕是杀死一只蚊子，罪过也非常严重。以前，我们每个人都造了很多杀生之业，现在都已经过去了，那么是不是让其白白过去呢？当然不是。现在唯一的补救方法，就是忏悔令其清净。就像一件漂亮的衣服，如果不小心弄脏了，是不是永远让它这样脏下去呢？当然不是，而是要将其洗净。同样的，我们心相续中已经留下了

很多罪业，已经被污染了，现在唯一的办法就是清净、忏悔这些罪垢，这是最关键的。

2. 不与取

完整的杀生要具备上述四个条件，不与取也同样。譬如，在看到别人的钱财起了贪心而想去偷时，明明知道这是别人的钱财，就叫了知对境。如果以为钱财是他人的，但实际上却是自己的，就不具备第一个条件，不是完整的偷盗，也没有太大的罪过。譬如，你看到某物，将它误认为是一只鸡，想打死它，而实际上那不是一种生命，而是其他的东西或是鸡的尸体，这也不具备第一个条件。因为有杀生的动机，起心动念已经有了，不是没有任何过失，但并不严重。

不与取的四个条件是：第一，他人的财物；第二，有欲偷动机；第三，设法去拿；第四，觉得从此以后这些财物就是我的了，这样的想法就叫结果。

不与取也可细分，细节还是要看《普贤上师言教》。

3. 邪淫

出家人要从根本上断除非梵行，在家人虽然没有这样的要求，但是邪淫也不能做。邪淫有很多分别，例如：男人主动与别人的妻子行不净行，女人也是同样，这是邪淫的一部分；同性恋和手淫也属于邪淫。其他的内容要看《普贤上师言教》和《俱舍论》，书上讲得比较清楚。

上面讲的杀盗淫是由身体造作的，属于身造之业。

（二）语恶

4. 妄语

此妄语与居士戒中所指妄语是不一样的，它更细致一些。妄语也

需要四个条件：第一，知晓对境为人。妄语肯定是对人说的，不可能对无情，一般情况下也不可能对旁生讲，那么人就是对境。第二，动机。要有欺骗人的动机。第三，采取行动。说话也好、写信也好、做手势也好，无论采取何种表达方式，都叫行动。第四，结果。即指他人无论相不相信，只要听到（或看到）就是结果。这四条具备了，即是完整的妄语罪。平时很容易说这样的妄语，而且很多人都不觉得这种妄语是不能说的，在日常生活中经常会犯。

居士受戒时，也有妄语戒，但是此妄语不是指普通的妄语，它是比较严重的，即为了欺骗别人而说我有神通、神变，能够看到天堂、地狱，能够以神通了知前世、后世等等。这些不是一般的而是比较粗大的妄语，普通人是不会说的。但是，十不善中的妄语涵盖范围更广。

5. 离间语

比如两人很要好，另外一人就嫉妒他们，故意讲一些令其分离的话，这样的话叫离间语。

6. 粗语

粗语，也叫恶语。比如，对生理有缺陷的人，称呼瞎子、聋子之类不好听的话。总之，不管以何种方式，凡是让人听起来不舒服、令人伤心的话语，都叫恶语或粗语。

7. 绮语

除了上述的妄语、离间语、粗语之外，凡是在贪嗔痴慢的基础上所讲的，如讲一些战争故事、很多感情上的经历等，都是绮语。因为其基础非贪即嗔，所言毫无意义，故叫绮语。

以上四种是口造之业。

（三）意恶

8. 贪心

当看到他人财物内心感觉喜爱时，就很容易生起这样的念头——我能拥有这些该多好啊！或是想用非法手段获取财物，这种念头就叫贪心。

9. 害心

害心是指伤害别人的心念。比如，对你不好的人，就想种种办法去害他，此起心动念就叫害心。

10. 邪见

此处的邪见，是指认为因果、前世、后世、修道、成就、极乐世界、地狱等都不存在的观点。

以上十种叫十不善业，其中每一种都有四个条件，细节在《普贤上师言教》和《俱舍论》里讲得比较清楚，大家可以通过看书了解。

十种不善中最严重的，第一是杀生，第二是邪见。为什么呢？

第一，杀生是伤害众生的生命。对于每一个有情（包括我们自己在内）而言，世上的一切事物当中，最可爱、最可珍贵的，就是自己的生命，除此以外，没有什么更珍贵的了。那么，剥夺其他生命的生存权利，罪过当然很大！这是对被杀有情极大的伤害。所以，杀生是非常严重的罪业，绝不能做。

你们要切记，凡是释迦牟尼佛的弟子，其他做不到，还可以逐渐扭转，但不杀生一定要做到；否则，边故意杀生边学佛，那就谈不上学佛。

佛是什么样的？你们都看过释迦牟尼佛的本生传，他在修行的时候，哪怕是为了填饱一个众生的肚子，都会毫不犹豫地将自己最珍贵

的头、目、脑髓割舍，包括自己的生命都会舍弃。学佛是什么意思？当然是佛怎么做我们就怎么做。如果没有这样的发心，只是念念咒，到庙里烧烧香，叫不叫学佛？这不叫学佛，只能叫信佛。若是真学佛，佛陀怎么做我们也应该这样去做。当然，佛的很多行持是我们做不到的，但现在要从能做到的做起，不能做到的也要逐渐去做，这才叫学佛。总之，对一个学佛人最起码的要求，就是不能故意杀生；如果故意杀生，就没有学佛的资格。这点大家都要记住，很重要。

什么是生命？鸡、鸭、鱼，还有各种各样的海鲜，包括蚊子、蚂蚁等小昆虫，都是生命。虽然我们不喜欢在家里看到蚊子、蟑螂、蚂蚁之类的昆虫，但也不能害它们。现在我们住的地方，不是人类独占的，而是所有生命共同的家园，是所有生命共同居住的场所，人不能侵犯它们的生存权利，绝对不能杀害它们，这是其一。

其二，与杀生有关的是吃素，这也很重要。在内地，无论是出家人或在家人，很早以前就有吃素的优良传统，一直保持到现在，这是一个非常好的传统。现在的吃肉方法不像从前那样，人们不仅吃海鲜，还要吃虫子等小生命。仅在一餐之中，仅仅为了填饱一人的肚子，很多人的餐盘里，有着数不清的被杀生命。要知道，哪怕再微小的虫儿鱼虾，对它们来说，生命也同样珍贵。为了自己的口腹之欲，而伤害那么多生命，浪费那么多生命，这是绝对不应该的，所以一定要吃素。

密宗《时轮金刚》里也讲过，很多人吃一个众生的肉当然有罪，一人去吃很多生命的肉，罪过更大，为什么？请好好想一想，为了你的一餐，浪费数十条甚至数百条生命，值不值得？我们不愿意接受一点儿痛苦，它们也不愿意；我们希望获得快乐，它们也一样。我们与它们只有语言能否表达的差别，己所不欲，勿施于人，所以一定要吃素。内地吃素的条件那么成熟，居士为什么不吃素呢？

如前所讲，居士若连不杀生这一点都做不到，就根本谈不上学佛。若一边故意吃海鲜杀生，一边自称是学佛的人，而且是学大乘菩萨道的，这是根本上的严重矛盾。如果不想学佛，只为求世间福报，遣除一些现世灾难而信佛，也不应该伤害众生生命，而应该吃素。

过去不吃素，造业也不会太严重，现代社会中若不吃素，会造更多的业，其原因，在有关素食的开示中讲得很清楚。大家要注意，没有一个佛教教派是允许杀生的，凡是学佛的人，无论修净土、禅宗或密宗，都应该吃素。

很多人有这样的疑惑，西藏很多佛教徒是吃肉的，那密宗是不是开许吃肉呢？这是误会，实际上不是这样。西藏学佛的人当中，确实有很多人吃肉，但这不是因为藏传佛教允许肉食，而是受限于环境的因素。以前西藏很多地方极为封闭，且在青藏高原的大片土地上不长任何蔬菜，若不吃肉，尤其是一些牧区，就没有别的食物可吃，所以他们就选择了小乘戒律中所开许的三净肉。但是，即使是在这样的环境里，还是有很多人吃素。现在藏地蔬菜、水果逐渐多起来，他们也在改变之中。所以，凡是学大乘佛法——无论学密宗也好，学显宗也罢，都要坚持素食。要记住，吃肉与杀生有着非常密切的关系。

第二，邪见也是很严重的罪业。如果有邪见，觉得没有前世、后世，因果报应等都没有，那就不会学佛；不但不学佛，而且杀盗淫妄等无恶不作。现在社会上很多犯罪分子正因为持有这样的邪见，才敢以身试法、为所欲为，做出危害社会及他人的滔天罪行。

但是，古往今来，从来没有任何一种逻辑或实验，真正能够证明不存在前后世、不存在因果、不存在轮回。有人因为自身智慧浅薄，别人说没有，他就人云亦云、以讹传讹，很多人有这样的习气，在这样的环境里就很容易产生邪见。

本来，这十种不善业都很严重，但是这两条更厉害，今后一定要注意：首先，不能杀生；其次，不能有邪见。其他的也有很严重的果报，还是要留意。

三、四种果报

行十不善业有什么样的果报呢？每一种罪业都有四种果报，即异熟果、等流果、增上果、士用果。

（1）异熟果。如杀生要堕地狱、偷盗要堕饿鬼等等，这在书上讲得很清楚，大家可以看书。

（2）等流果。因果相似的这种果报叫等流果，它也有两种：一是感受等流果，一是同行等流果。

什么是同行等流果？若这一世经常杀生，那么来世刚刚懂事时就喜欢杀生；这一世喜欢喝酒，来生也会喜欢，老改不了，生生世世都是这样。上一世和下一世是相似的，这叫同行等流。佛在很早以前就讲过；现在发现的能够回忆前世的那些人中，也有很多是这样。前世喜欢吸烟，后世也喜欢；前世喜欢什么东西，后世也是这样。这是因为留有前世浓厚习气的缘故。

另外是感受等流果。例如，这世杀生，下世从地狱里出来后，若有机会做人，寿命就会很短。有些小孩子刚刚出生，或者一两岁时，或者还未生下就死了；还有些人一生都疾病缠身，无法治愈。这是什么原因呢？当然也有其他原因，但主要是前世或前世的前世造了杀生之业。杀生的果报不只短命这一点，而是肯定会下地狱；从地狱出来后，大多数罪业已经减轻，但还残留了一些，所以再做人时，生命就会这么短暂，这叫感受等流果。

（3）增上果。增上果一般成熟在环境中。我们平时看到，在环境非常恶劣的地方，如不毛之地或自然灾害频频发生的地区，还是有很多人居住。他们为什么会住在那儿？这与其前世所造之业有关。如果上辈子经常杀生，来世做人时，就会投生到有很多怨仇、杀戮的地方去；如果经常偷盗，来世若做农民，便会投生到庄稼不能成熟，或即使能够成熟却有很多自然灾害令其无法获得丰收的地方。增上果就是这样。

（4）士用果。比如，现在造的罪业，如果不忏悔，它时时刻刻都会增长，越来越大，越来越严重，这叫士用果。

行善同样也有这四种果报。

此外，还要谈谈造共业的果报。比如大家一起商量或共同杀死了一个生命，这样每个参与的人都有杀死一个生命的罪业，此罪业是不能分的；行善也是这样，如大家共同放一个生命，此善业也不能分，每人都有放一个生命的善根。

因果关系是非常不可思议的，现在即使做一件小小的恶事，以后所受的果报也很严重；行善也是同样的，现在做一件小小的善事，将来也会有很大的善果。但是这些善业若与解脱无关，结果会怎样呢？我们在轮回中虽然可以因此而得到一些短暂的幸福快乐，但这些毕竟要过去，福报享完后，还是随业而转；若以前造了罪业仍要感受痛苦。这些乐果都是临时性的，所以也不能过于强调世间善法。当然不能造罪，不但不造罪，世间善事也要适当地做，并且不能执著。

可是，现在我们怎么去修无漏呢？因为是凡夫，没有办法行无漏法。如果有漏善业也不能做，那该怎么办呢？其实，在有漏善业里也有一些是解脱法。在出离心和世俗菩提心的前提下做出来的虽是有漏法，却可以让人得解脱，所以也是解脱法。

四、十善

十善是什么？比如说，如果一个人一生中从没杀过生，也没偷过东西，这是不是善业？不一定。为什么不一定呢？如果他曾经这样发誓："我从今以后不杀生、不偷盗！"这才是善业。如果他虽未造恶，也未发愿，那么只是没有造罪而已，这不叫善业。所以，发誓相当重要。有些人会想，反正我不杀生就对了。这是不对的。不杀生只是没有造业，如果在此基础上发誓："我今后再也不杀生了！"则自从有了发誓以后，此不杀生才成为善业。这非常重要。

还有一种特殊的善业，就是不但不杀生而且放生，不但不偷盗而且布施，不但不邪淫而且持戒……这些就是特殊的不共同十善；若你仅发誓从今以后不杀生、不偷盗、不邪淫等，这叫普通的共同十善；如果你今后虽然不造这些恶业，但是也没有发誓，这就根本不是善业，仅仅是不造罪而已。共同和不共同的善业，它们的果报是不一样的。

特殊的善业，如不杀生而且放生，也要具备四个条件：一是对境，即所放的生命；二是要有放生的动机；三是要有行动；四是结果——把生命从命难中解救出来并给它自由。如果这四个条件都具备，就是非常圆满的善业。

每一善业也有刚才讲的四种果报：异熟果、等流果、增上果、士用果。以放生为例。如果此放生和解脱无关，是在没有出离心和菩提心的前提下做的，那么，其异熟果是下一世可以做人或天人，等流果是健康长寿，增上果是转世的环境里没有任何生命的障碍而且有很多生存顺缘，士用果是一次放生以后，此善根会时时刻刻不间断地增长。细节的内容主要是看《普贤上师言教》，其中描述得很清楚，或是参

考《大藏经》中其他有关因果的记载也可以。

最后我们要知道，人在一生当中主要的痛苦或快乐，与前世的业有非常密切的联系。但是，一生当中所做的一切，是不是百分之百都是前世业因的果呢？也不是！有一种外道就是这样讲的：一切都已经命中注定了，既然命中注定，就没有办法改变。但这只是外道的一种观点。

因果是非常厉害的，即使是阿罗汉，也要受因果的限制。例如，目犍连尊者在释迦牟尼佛弟子当中神变第一，最后还是被外道打死了，为什么会这样？在平常，他神通广大，外道根本不可能伤及他；但是在那一刻，神变第一的目犍连也只有束手就擒，再大的神通也超不过因果的作用。因为他已经造了这样的因，就要受这样的果。

另外一位阿罗汉是饿死的。什么原因呢？那时的印度没有饥荒，出家人天天托钵化缘，可以化到很多吃的。他化缘时，食物在别人手上还好好的，但是一放入其钵内就变成了污水。那时目犍连、舍利子都在世，他们将世界上很多最有营养、最美味的食物以神变装入其钵内，然而钵中始终只有污水。最后佛也没有办法，那个阿罗汉只有饿死了。佛住世时，有很多这样的公案。既然阿罗汉都要受因果的影响，那么凡夫就更不可能躲过因果规律的作用。所以，千万不能小看因果，它是非常厉害的。

无论修什么，一定要重视因果。对佛教徒最低最低的要求，是一定要取舍因果。若连这一点都不做，随心所欲，想做什么就做什么，这怎么谈得上学佛呢？根本不是学佛，根本不是修行人。所以修行人一定要认真地看待因果。

有人还说，不能执著因果取舍。这简直是乱说，凡夫怎么可以不取舍因果呢？

学佛的也好、不学佛的也好，按理来说，每个人都应该认真对待因果；因为无论学不学佛，因果都绝对不会放过任何一个人。但是很多人听不进去，觉得他的眼睛看不见就没有因果，他是不是敢确定呢？他也不敢确定，也不相信眼睛看不见的就不存在，那他为什么要排斥因果呢？完全没有理由！

这就是邪见的同行等流果。如果这一世某人有邪见，其同行等流果是下一世还会有这样的邪见。生生世世习惯于保持邪见的人，尽管在现世并未真正看到没有因果，也未找到很有说服力的证据，但依然喜欢保持这样的邪见，这是前世的因缘。这种人如果这一生不改变，则以后的生生世世都是这样，这是很可怕的。所以，作为一名佛教徒，在因果取舍上一定要认真对待。

另外，假如现在发誓不杀一种生命，即使这种生命是你一生当中想杀都杀不了的，还是可以得到一些利益。因为，你以前肯定杀过这种动物，现在就可以清净这些罪业。

譬如，你今天发誓不杀恐龙。其实，即使不发誓，现在想去杀它也办不到，但是这样发誓有没有用呢？有用！因为恐龙是以前地球上存在过的一种生命，而且它存在时我们也存在，那时我们肯定杀过它，这个业因种子至今还留在心里，它的士用果时时刻刻都在增长，现在若发誓不杀，从此以后它就不再增长，就被控制下来了。

所以，即使今生没有可能去做的罪业，也要发誓不做，这样可以使往昔所造的罪业从此变成善业。若不发誓而仅是不造恶也不是善业。这是一个很重要的问题。

我们每个人都曾经造过很多业，现在该怎么对治呢？最好的办法是金刚萨埵修法，它是专门忏悔、对治这些罪业的。

具体的修法是什么呢？

首先了解内容，何为恶，何为善，它们的果报是什么，善恶与轮回有何关系。其次在身口意的要点做完后便静下来，一一思维——杀生曾经做了多少，偷盗做了多少，邪淫做了多少……全部反省反省。有些已经记不清了，能记起的都要回忆。回忆这些做什么呢？因为必须要对以前所造的罪业生起强烈的后悔心。在此后悔心的基础上，还要发誓。我以前有意无意做错了，现在已经很清楚地认识到这是不该做的，那么，以后我就不再做了。如果今后不能保证完全停止，就只有发誓要尽量减少。具体的修法就是这样。

以上四个修法叫四个外加行，其共同目标是让人建立圆满的出离心。现在我们仅仅是闻思，还没有来得及修。你们也许不会有很强的出离心，这也没有问题，还可以修、可以培养。世上所有的观点，都是可以培养起来的。不修就是问题，能修就不成问题。

不能以为只有念经才是做功课，功课不一定都是这样。最关键的功课是内心去思维、去感受，这才叫修行。有些修禅宗的人总有这样的概念，修行就是什么都不要想，除此以外，他什么都不认；修净土的有一种习气，认为修行只是念佛，拼命地念，这才是做功课，其他的也都不认。

这些都不对。念佛当然好，但是若没有这些基础——出离心和菩提心，仅是嘴巴念，也不是没有功德，却不会起到太大的作用。参禅当然好，但是若基础的出离心、菩提心都没有，只是什么也不想，这又有什么用呢？很多动物都要冬眠，在漫长的冬眠时间里，也没有粗大的念头，却还是起不到什么作用。所以，这些基础修法，无论是净土宗、禅宗还是密宗，都是需要的。

前面讲过三个阶段，第一出离心，第二菩提心，第三空性。在前两个阶段，所有的教派是没有区别的，没有一个教派会排斥菩提心、

出离心。只有进入最后一个阶段——修空性的时候，才有所不同，那时各个教派的方法都不完全一样。所以，不能以为什么都不想才是做功课，不能以为只有念佛才是做功课。外四加行是所有教派都要修习的，在这样的基础上念佛、参禅不是更圆满、更圆融吗？我们不能流于片面，在片面基础上做出来的结果也是片面的，意义不大。外加行是非常重要的，一定要去修。

在修完这四个修法后，也许出离心真正地培养出来了，那当然好；也许出离心还不够坚定，那也没有问题，还有时间继续修。这样出离心肯定会修起来，然后再修皈依发心。

外加行讲完了，现在就轮到你们去思维、去观修了。

解脱利益与依止上师

外加行修完以后，在外加行和内加行之间，还有两个修法：解脱利益和依止上师。

一、解脱利益

通过修外加行，我们可以了解到轮回的痛苦。既然轮回是痛苦的，谁也不愿意在其中流转，必然会有解脱的愿望，所以，宣讲解脱利益就有很大的必要。

二、依止上师

有关依止上师的具体方法，可以参看《普贤上师言教》，这本书讲得比较清楚。但是，目前在依止上师方面存在的问题很多，所以有必要讲一些关键的内容。

依止上师的次第是：首先观察上师，中间依止上师，最后修学上

师的意趣。修学上师意趣便是我们依师的目的。

（一）依止上师的重要性

从外加行的修法中，我们可以深切地感受到轮回是痛苦的，寻找一条出离之路，从轮回中跳出去是我们的唯一选择。但是要找出路，必须有善知识的引导。如果没有善知识的引领，我们是无法在轮回中找到出路的。我们都清楚，要想学成世间的知识技能，也要接受一些培训才可以办到，那么解脱就更需要学习。要学习，自然就需要老师。所以，善知识必不可少。

（二）上师的最低标准

我们需要一种怎样的善知识呢？在《普贤上师言教》中已经讲得很明确。显宗和密宗，大乘和小乘，对善知识的要求各有不同，现在就简单地讲讲大乘善知识的最低标准。

1. 不造作的菩提心

为何需要这样的菩提心呢？因为，如果没有菩提心，就没有利益众生的念头。我们接近上师、跟随上师，就不一定能找到出路，而且有可能造下种种恶业，这是很危险的。

如果一位上师具有菩提心，就称得上是菩萨。那么，无论他的修证境界怎样，都会一心一意地投入到利生的事业当中。既然他这样投入地利益众生，至少不会有意地伤害我们，一定会尽一切力量引导有缘人走上正途。所以，具有菩提心是作为上师不可或缺的条件。

2. 相当的智慧

作为上师，仅有菩提心是不够的。他必须能引导我们，让我们明白通往解脱的道路该怎样走，也就是该从哪里下手、怎样去修等等。

如果他仅有菩提心，却不懂得教授，就不能满足我们的要求。所以上师还要有智慧。

智慧本有广义和狭义之分，但此处的智慧是指，如果是修净土宗，他就能够为我们指示一条修习净土法门的完整道路，如果要修禅宗或密宗，他也一定能够清清楚楚地告诉我们一整套的修禅之法或修密之方，这样的人才能够依止。

3. 戒律清净

菩提心与智慧是最起码的要求，但它们还须建立在戒律的基础之上，即有善知识的一定是戒律清净的人。

所谓戒律清净的含义是指：如果是出家人，就必须具备出家人的戒律；如果是在家人，就要具备在家人的戒律；如果是学密宗的人，其密乘戒务必须清净。如果戒律不清净，就没有资格引导他人，这一点极为关键。

以上三种条件是最低要求，如果要依止上师，至少要依止这样的上师。

（三）观察上师的方法

在现在的居士当中，依止上师的问题比较突出。比如，一听到何处有灌顶，大家就趋之若鹜，从不仔细观察授予灌顶之人有无做金刚上师的资格，盲目地去接受。结果在灌顶之后不到一个星期，就发现上师的种种过失，又开始退失信心，随意诽谤已经与自己建立了师徒关系的上师，这是极为可怕的。

密宗特别反对作为上师，不观察弟子的根器，便胡乱传授密法、随意赐授灌顶，以及作为弟子，不仔细观察上师，盲目地接受密法、接受灌顶的做法。

如果只是接受一般的开示，比如传讲显宗戒律，或者是皈依、发心、外加行等修法，对传法者的要求并不是特别严。但是，若要接受密宗的正式修法或者灌顶，一定要首先弄清楚传法者有没有这样的传法资格。

密宗观察上师有三个步骤：第一是在远处向他周围比较了解他的人打听，这位上师戒律清不清净，有没有慈悲心、禅定以及智慧等等，这是初步的观察方法；第二是到他附近，亲自考察他的所有行动；第三是通过直接接触，也就是跟他一起住、一起走、一起做事情，以这种方式来进行仔细观察。

在这些过程当中，若没有发现任何问题，并认为密宗对上师的要求他都具备了，才可以依止，才能视其为根本上师。这样的上师需要终身依止，时刻跟随其后，尊听教言，依教奉行，就像米拉日巴依止上师的感人事迹一样。要听闻密法，就应该这样做。

但是，我们现在往往没有时间和条件去进行观察，又想闻听密法，那该怎么办呢？就只有到藏地去，依止为众人所公认的那些高僧大德，在他们座下接受灌顶。得到灌顶后，再去求一个适合自己的完整修法。得到修法传承后，回到家里实修。将得到的法全部修好以后，再去求下一步的修法，然后再回家修。只有这种方式，才是实际而又可行的。虽然藏地和内地天各一方，来回奔波确实有一定困难，但是，在没有其他办法之前，我们也只有克服，只能选择这条路。

如果对赐予灌顶的上师很陌生，便去接受密宗的灌顶，听受密宗的正行修法，这是绝对不允许的。在这方面，大家一定要注意。

不仅仅是密法，若要听闻空性法要，如中观之类的见解，对善知识的要求虽然没有密法那么严格，但还是需要观察。

所以，如果今后有人传密宗正行修法或灌顶，我们首先必须要了

解这个人的背景，确保没有问题后才可以接受。如果对方是素昧平生的人，仅仅去拜见、请教问题，顺便听听显宗方面的开示或是密宗的外加行修法，也是可以的。但要听密法，一定要谨慎，这是其一。

其二是灌顶的问题。

在皈依、发心基本上修好后，就可以继续修金刚萨埵、曼荼罗和上师瑜伽的修法。在修后面三种修法前，需要有灌顶。

关于灌顶，以前也做过一个比较详细的开示，大家有机会要看一看。现在内地存在着一个普遍而严重的问题，就是人们觉得从藏地出来的冠以活佛等各种名称的人十分神秘。因为西藏本身就是一片神奇的土地，一千多年来，藏地出了很多高僧大德，开发了自他内心的世界，在此内在世界中，他们的确发掘出很多神奇的力量，这是实实在在的，全世界的人都觉得这是很神奇的。所以，大家都认为从那片神奇土地里出来的，穿着藏红色袈裟的人都是很了不起的。当有从藏地出来自称为某某活佛、某某堪布的人授予灌顶时，大家都愿意接受，对灌顶的希求很强烈，好像一灌顶马上就可成佛似的，其实不然。

灌顶是什么？实际上，灌顶是传密乘戒。既然是传密乘戒，你就首先要知道所受灌顶的戒律是什么。千万不要以为，在接受灌顶后，对自己没有任何要求。其实，没有一个灌顶是没有要求的。要求什么呢？要求你受密乘戒。有些灌顶有五条戒，有些有十四条，有些有二十五条等等。按理来说，在灌顶之前，先要看看这些戒律能不能做到，如果觉得自己做得到，就可以接受灌顶；如果做不到，就暂时不要受，等到机缘比较成熟时再接受。

比如一个人发心出家，在剃度时，除了剃落头发，换上僧衣，还要给他举行仪式，这个仪式便是让他受戒。同样，密宗的灌顶就是让我们受戒。如果在得到密乘灌顶以后，却对可以做什么、不可以做什

么一无所知，无意当中很容易犯密乘戒。这些盲目的做法，根本不符合密宗本身的要求。很多居士因为缺乏这方面的知识，所以造成了极大后患，今后一定要注意。

如果要接受一个灌顶，首先要了解此灌顶有几条戒。假如有五条，就要看看是哪五条，并反躬自问，考查自己能不能做到。

大家都知道，居士五戒——戒除杀盗淫妄酒，是最基础的戒律。但我们在受戒前，都要看自己能受哪一条，不能受哪一条；能做哪一条才受哪一条，不能做的就不受。若连居士戒都这样认真取舍，那么密乘戒就更需要认真对待，更不能随随便便，盲目草率。毕竟居士五戒与密乘戒相比，是一件很小的事情。所以，在接受灌顶之前，一定要观察权衡，根据自己的实际情况有理智地接受，这十分重要。但现在的实际情况，却与此恰恰相反。

我们需要考虑两件事：第一，是不是所有穿这种衣服的人都有资格授灌顶；第二，即使授灌顶者有能力，你有没有接受灌顶的资格？并非所有自称是学密的人都有资格接受灌顶，所以先要观察上师、自身各方面的条件是否具备，具备就可以受灌顶，不具备就不能。

随便接受灌顶的严重后果是什么呢？

现在因为没有认真对待，很多人都在授灌顶，接受灌顶的人也没有概念，只知道灌顶好。这样接受灌顶后，如果当时你能真正得到灌顶，就一定要守戒，若不守戒就会破密乘戒。破了戒又会怎样？会堕入金刚地狱！相对破密乘戒而言，杀盗淫妄是小事情。杀生、偷盗的罪过，根本无法与破密乘戒相比。所以，首先不如法观察，也不懂得灌顶就是授戒，随便去接受灌顶，之后又不守持这些戒律，就会犯密乘戒。这就是随便接受灌顶的严重后果，也是目前相当严重的问题。

（四）依止上师的方法

依止上师的方法虽然有很多种，但最殊胜的依师之法，就是自己认真修行。上师教你的法，你好好地修持，所有真正的善知识都应该会满意；如果你精进修行，他却不以为然，反而乐于叫你捐款或是干其他事务，这只能说明这个上师是不够资格的。

因为，作为大乘佛教或者密宗的善知识，他的目的就是要让大家认真修行，这是他最迫切的需要。你认真地修法，就是向他提供了最需要的东西，他怎么会不满意呢？

依止上师、让善知识欢喜的方法虽然有三种，但真正能够让上师高兴的，就是如理如法认真修行。若真能这样，不但上师欢喜，而且十方诸佛菩萨都会欢喜。

如果上师让你发菩提心，你置之不理，让你发出离心，你也置若罔闻，却妄想通过其他方法让善知识生起欢喜心，最终只能是竹篮打水——徒劳无益。除非他不重视你的修行而重视别的事情，那又另当别论。

简而言之，依止上师的最好方法不是别的，就是法供养——依教奉行，这是最殊胜的供养方式。

皈依

一、内加行的内容和意义

内加行一共有五种修法：

首先就是皈依。皈依是一切修法的基础，皈依戒也是一切戒的基础。一切修法都以皈依为前提，所以要皈依。

在皈依戒之后，才能传授居士五戒。在没有皈依之前，没有资格受任何一条戒。先要懂得什么叫皈依，再受皈依戒。受了皈依戒，就有了一切戒的基础，从此以后受什么戒都可以。没有皈依就受五戒，这不叫受戒，只是自己的发誓而已，不是正规的戒律。所以，在懂得什么是皈依后，就可以得到非常圆满的皈依戒，之后哪怕仅受一条戒，都称得上是一条完整的戒律。

第二是发菩提心。没有菩提心，则无论修什么法都不是大乘佛法，更不是密宗的修法，没有菩提心根本就谈不上是大乘修行人，所以要发菩提心。

第三是金刚萨埵修法。无始以来，每一个众生都造了无以计数的罪业，如果这些罪业没有清净，就不能证悟空性，也就是说不能明心见性，所以要修金刚萨埵修法。

第四是供修曼茶罗。曼茶罗是积累资粮的一种非常殊胜的方便。必须福慧二资粮双运双修才能够成佛，缺少哪一个都不能成佛，所以要供修曼茶罗。

第五是修上师瑜伽。曼茶罗修完以后，证悟空性的条件基本上具备了。接下来就是要寻根究底，去证悟空性，去领悟和感觉空性。当然，密乘还特别强调，如果没有上师的加持，也不能证悟空性，所以要修上师瑜伽的修法。十万个大礼拜就属于上师瑜伽修法。

五加行修完以后，就有资格修大圆满，或者其他密宗正行的修法了，虽然这个加行本来是大圆满的加行，但也可以作为其他密乘修法的加行。

从皈依到上师瑜伽，加行一共有五种修法，依靠五种修法的能力才能够证悟空性。禅宗就叫做明心见性，即看到万物的本来面目；密宗也叫做证悟自然智慧。什么叫自然智慧呢？如来藏就是自然智慧。它是无为法，也就是没有造作的东西，因为它从无始以来直至成佛之间，不会有任何变化，所以叫做自然智慧。我们修行的目的，就是要证悟自然本智。这是所有大乘佛法的共同目标。

藏传佛教的中观见分自空的中观和他空的中观，他空中观特别强调的，就是如来藏。密宗有从密集金刚到大圆满的一系列修法，虽然具体修持方法不一样，但殊途同归，所有修法最后唯一的共同目标，就是证悟自然光明，也就是明心见性。

我们修加行的目标也是这样，即使现在对我们来说，离证悟空性还有一定的距离，因为很多人现在连外加行都没有修，自然谈不上内

加行，更遑论修无我、空性、光明等等。

虽然从无我、空性、光明的角度来看，不存在什么加行、因果、轮回，但这是最后才能达到的境界。我们现在只能有这样的分别，也需要有这样的分别，以分别心走向无分别心，从有戏论走向无戏论，最后当然是修光明。但是现在还言之过早，我们只能高处落眼、低处着手，循序渐进、脚踏实地地走上去，一步一步地走上去，才是最踏实的修法，所以要修五种内加行。

二、皈依的含义

有关皈依的含义，在经书中有一个十分贴切的比喻。一个弱小的小孩子，若被狗或者其他动物追逐的时候，他会感到恐怖，然后就会呼唤妈妈的名字，并跑到妈妈跟前寻求庇护。他为什么要这样呢？因为他对这些动物有畏惧感，他相信他的妈妈能够救他，所以他不去投靠别的地方，而是跑到妈妈跟前。

皈依也是同样。我们感觉到轮回非常可怕，如何从轮回里逃脱呢？只有皈依三宝，才能有希望。其他世间的任何方法，都不可能让我们得到解脱。即使其他宗教有一些神通、神变，但是它们有一个共同的缺憾，就是不承认无我。在从两三千年之前的外道经典，到现在这些外道的经典当中，始终找不到宣讲大空性的书籍。在这些观点的基础之上，无论修行也好、行善也好，由于没有证悟空性的智慧，就只能被束缚在轮回当中。即使我们修学外道，也没有办法真正从轮回中跳出来。只有佛法才能让我们安全地到达彼岸，趋向涅槃。所以，如果我们对轮回感到怖畏，就只有皈依三宝。

如果对三宝建立了这种信任感，就叫做信仰。这是皈依的基础。

必须要以智慧而信仰，而不能盲目地信仰。

如何以智慧而信仰呢？首先，就要知道轮回的过患，这是在外加行中已经讲过的；第二，就是要知道断除流转轮回的主要因缘，既不是烧香也不是拜佛，而是通过智慧——所向披靡、不可摧毁的无我智慧才能够断除。为什么呢？因为我们流转轮回的原因，本来就不是因为其他的某个原因，而是因为我们自己的一个愚蠢的念头——我执。现在要断除轮回，就必须培养正知正见；有了正知正见以后，我们就可以用佛教的无我智慧推翻多世累劫当中积累下来的、根深蒂固的错误观点。所以，只有佛法才能解决轮回的根源。通过这样理性的思维，就能对佛法建立理性的信任感，这叫做正信。

建立无我智慧的方法，在前面已经讲过了，所以大家应该会有一些初步的常识。无论从大乘的阿毗达摩（《俱舍论》）入手，还是小乘的阿毗达摩入手，再到唯识、中观等等，然后就是密乘，如果有机会，这些系统的知识都应当去学；学完以后才能彻底了解轮回、人生是怎么一回事。只有在这些佛法经典里，才能找到这些答案。其他世间的书籍虽然成千上万、浩如烟海，但即使你黾勉不倦、坐以待旦地攻读到韦编三绝的程度，都始终无法探询到这些答案。所以，学习这些理论对于我们树立正知正见，有着不可或缺的作用。如果能依照佛所说的去做，就能断除轮回的根源。这种信任就叫做信心。

信仰就是这样。其他的宗教讲信仰，佛教同样也讲信仰。但是我们的信仰首先不提倡盲目地信仰，而是让你去了解这些知识，在了解知识的同时，你自己就会自然而然地产生信心，这叫做理性的信心，这在皈依之前是非常重要的。

为什么呢？因为，如果你不认为佛教有足够的能力帮助我们脱离轮回，你就不会去皈依它。只有当你坚定不移地相信，唯有佛法才有

办法断除轮回的根源，其他世间的学问以及外道都没有这个能力的时候，如果想解脱，你就会心甘情愿地皈依。

要皈依，就应该知道“皈依”这两个字的究竟含义。内地的居士中有一种看法，众所周知，受皈依戒的时候会举行比较隆重的仪式，凡是参加皈依法会的人都可以取一个法名，发一个皈依证，大家都认为自己有了这个证件以后，就是佛教徒了，从此以后就自称为皈依佛门的居士。

但这是不一定的，因为皈依这两个字的真实含义，并不在于法会隆不隆重，给你取不取法名，也不在于发不发皈依证，而在于自己心灵深处的一种誓言和决心。有了这个誓言和决心，则无论有没有证件、有没有法名都无所谓，这才叫做皈依，从此以后才是真正的佛弟子。如果没有这样的决心，即使参加了皈依仪式、有了证件、取了法名，也不算皈依。

那是什么样的誓言和决心呢?

首先，我们要知道什么是三宝，三宝就是佛宝、法宝和僧宝。佛宝是什么呢？就是释迦牟尼佛等三世十方诸佛的化身、报身以及法身。凡是佛都属于佛宝，都是我们的皈依处。

第二就是法宝，无论是大乘的法还是小乘的法，无论是显宗还是密宗，只要是佛所说的法，都叫做法宝。法宝可以分为两部分：证法和教法。证法就是戒、定、慧，也就是戒律、禅定和智慧；教法就是三藏的经典。教证二法当中包括了所有的佛法。

第三就是僧众，大小乘的观点稍有不同。从大乘佛教的角度而言，僧宝就是证悟了一地以上的菩萨，比如说观世音菩萨、文殊菩萨、地藏王菩萨等等，哪怕仅仅是一位菩萨，都叫做僧宝。从小乘的观点来看，僧宝必须是四位比丘以上。无论是否证悟，四位比丘以上的僧团，

才叫做僧宝。

作为学佛的人，对佛法不能有偏见及分别心。现在的居士当中有这样的情况，学密的人觉得自己非常了不起，认为显宗见解低劣，没有具体的修法等等；而学显宗的个别人，因为不能理解密宗里的一些比较深奥的法，就觉得这不是佛法，认为显宗才是正法，进而在大庭广众中去诽谤密宗，说密宗不是佛说的法。这些做法都不对，都应当杜绝。我们不能有门户之见，应不分大乘小乘、南传北传、藏传汉传，凡是佛法都要一视同仁。

在许多国家，一个城市里设立了各个宗教的中心、寺院、教堂等等，各个宗教之间都能和睦相处，我们佛教徒内部就更不能有这样的争论。同样都是佛法，就绝对不能执著、分别。如果有了分别心，说那个法不好，这个法不好，肯定就犯了谤法罪。谤法罪比五无间罪还严重。所以，绝对不能去毁谤任何一个教派。

那是不是所有教派的法都要修呢？不一定。在所有的佛法当中，我们可以选一种法来进行修持。如果一个人想把八万四千法门都修完，是不可能的。不要说修，仅仅是阅读完八万四千法门的经典，穷其一生也无能为力，所以我们只能从中选择一种修法。能专心致志地修一种法，就等于修所有的法了。

实际的修行和信仰不一样，要信仰所有的佛法，但具体修行的时候就只需修一个法门，这是非常重要的。

僧众也是一样。无论南传、北传，还是藏传、汉传，凡是佛弟子，凡是修佛法的人，都是我们的道友。凡是四名以上，无论是藏传的四位比丘，还是汉传的四位比丘，凡是修佛法的圣者比丘，只要在四名以上，都是我们的皈依处。这一点也非常重要。

我们的皈依处就是这三个：佛、法、僧。

密宗还讲第四宝。第四宝是什么呢？就是金刚上师。金刚上师既是三宝的综合体，也可以当成第四宝，都不矛盾。

我们在皈依的时候，比如说，我给你们传皈依戒，很多人往往会认为凡是受这个皈依戒的人都是皈依我，其实并非如此。皈依不是皈依一两个具体的人，而是皈依所有的佛法僧。我只是帮助你们受这个皈依戒而已，所以不能搞错。

三、皈依的本体

皈依的本体是什么呢？就是决心。

皈依佛的时候，就要发誓：第一，我从今天起生生世世乃至成佛之间，释迦牟尼佛等佛为我的导师。导师是什么呢？就是引导我们奔赴解脱的人。我们就要听释迦牟尼佛的教诲，他给我们怎么指路，我们就怎么走。第二，除了释迦牟尼佛以外，其他世间的鬼神、造物主，都不是我们的导师。必须有这两种决心才会有皈依的戒体。我们受居士戒的时候也是一样，如果心里没有发誓不杀生，虽然受居士戒的时候，你也跟其他受戒的人坐在一起，却不能得到居士戒。因为你心里没有发誓，没有下决心从此以后不杀生。同理，皈依也是要从内心深处皈依以后，才算真正的皈依。

皈依法的时候也要发誓：第一，我从今天起乃至成佛之间，生生世世将释迦牟尼佛宣说的法作为我的道。道是什么呢？就是我们要修的法。必须下这样的决心。第二，除了佛法以外，不将其他宗教的法作为我的道。这两个决心有了以后，就有了皈依法的戒体。

皈依僧众的时候同样也要下决心：第一，我从现在起乃至成佛之间，生生世世将学佛的僧众作为我的道友。为什么要将僧众作为道友

呢？我们可以打个比方。如果一个人要走一段既漫长又危险的路，他就应该找一个有能力的朋友结伴而行，这样才能万无一失，顺利地到达目的地。如果他形单影只一人独行，就可能会遇到一些事前意想不到，并且单枪匹马难以应对的灾难。同样，学佛的道路也是布满荆棘、坎坷不平且遥远漫长的。在学佛的过程中，我们也需要同伴，那谁是我们的同伴呢？世间的同学、同事、战友、妻子、丈夫、姐妹、父母等等，虽然他们甚至有可能为了我们而献出自己的生命，但这些跟解脱没有什么关系。如果我们把他们当成道友，他们也不能给我们提供帮助，所以我们的道友不是他们。只有学佛的僧众，才是我们的道友。因为他们有足够的能力，让我们顺利地到达彼岸，所以是我们的道友及同伴。第二，就是除了这些僧众以外，修邪魔外道的法或者是不修法的人，他们虽然也同样是众生，比如家里的亲戚朋友等，虽然不是我们的敌人，但也不能将他们视为我们的道友，要发这样的决心。

归纳起来，就是皈依佛、皈依法、皈依僧，各有两种决心，一共就有六种决心。具有这六种决心，才叫做皈依。

修皈依时，要反反复复地锻炼、串习，让自己生起这样的决心。这个方法叫做皈依的修法。有了这样的决心，修法的目的就达到了。

在没有受皈依之前，应当在自己的相续中培养这种决心，这叫做修五加行的皈依。当诚恳精勤地修了很长时间以后，决心就会生起，这时才去受皈依戒。那个时候需不需要皈依的仪式呢？还是需要。如果没有传戒的仪式，仅仅有一个决心，还谈不上是戒体。要将发誓转变为戒律，还需要一个皈依的仪式。但是，没有这样的决心，即使有这个仪式也没有用。有了这样的决心，再举行这样的仪式，就可以得到完整的戒律——皈依戒。

四、皈依的目的

虽然皈依的具体目的千差万别，但归纳而言，就有三种不同的目的。

第一个是下等的发心，即向往这一世能健康、长寿、发财，或害怕下一世堕入地狱、饿鬼、旁生等恶道，希望自己能得到人天的安乐。皈依者所恐惧的，不是整个轮回，而是轮回里的一部分，因此而皈依三宝。

第二个是中等的发心，即小乘阿罗汉的皈依目的。他已经能意识到，整个轮回，从地狱到无色界的三界六道都充满了痛苦，没有可以躲避痛苦的地方，从而厌离整个轮回，希望自己一个人能从轮回中得到解脱，因此而皈依三宝。

第三个是上等的发心，也即大乘菩萨的皈依目的。大乘菩萨与声缘阿罗汉共同的地方，就是大乘菩萨同样意识到轮回充满了痛苦；不同的是，阿罗汉只希望自己能得解脱，大乘菩萨却抛下自己的利益，而希望其他的众生能够解脱。

阿罗汉不是没有慈悲心，他也有慈悲心，但他的慈悲心是怎样的呢？佛经里有两个恰如其分的比喻，充分地说明了大乘菩萨与声缘阿罗汉慈悲心的差异。阿罗汉的慈悲心，就像没有双手的母亲，当她的儿子被无情的巨浪淹没的时候，她虽然对儿子有很大的慈悲心，但因为她没有双手，所以无能为力，只能眼巴巴地看着儿子惨遭不幸。阿罗汉的慈悲心就如同软弱无能的母亲，当他看到众生遭受痛苦折磨的时候，也生起了悲悯之情，但是他却没有足够的勇气和能力去救度他们，只能寻求自己的解脱。

大乘菩萨的慈悲心，却如同勇敢的父亲，当他看到自己的儿子在战场上寡不敌众、命在旦夕的时候，知道如果不去救援，自己的儿子就会被敌人杀害，因此而生起了难以堪忍的慈悲心，所以就披挂上阵，奋不顾身地去拯救儿子。他不但有极大的慈悲心，而且有所向无敌的能力和勇气。大乘菩萨就如同坚强无畏的父亲，他越感觉到轮回的可怕，就越有勇气和决心，不顾私利、毫不犹豫地去度众生。这就是形容大乘菩萨与声缘阿罗汉在慈悲心方面不同的两个比喻。

为什么他们有那么大的差别？这个差别的关键在哪里呢？就在于慈悲心。声闻、缘觉虽然有慈悲心，但是他们的慈悲心深度不够，所以他不去度众生。大乘菩萨的慈悲心已经达到了视众生为独子，绝不容许自己对众生的苦难视若无睹、袖手旁观，即使粉身碎骨、肝脑涂地，也要拔济众生于水深火热之地的深度，这种义无反顾的决心，已经足够去度化众生了。所以，大乘菩萨皈依的目的，既不是为得人天的果报，也不是为自己个人的解脱，而是想去帮助众生。

怎样帮助众生呢？不仅仅是在众生饥饿的时候给他们一些吃的东西，生病的时候给予医药与照顾。虽然菩萨们也不排除建立慈善机构等等提供世间帮助的行为，因为这些也是饶益众生的方法；但他清楚地明白，这解决不了根本性的问题。要想解决根本性的问题，只有首先把自己的身心调整好，调整好以后，才有能力去度众生。调整的方法就是修法，修法的基础就是皈依，所以他就皈依三宝。上等的皈依目的就是这样的。

要做到这样的皈依，必须要有一定的慈悲心基础，如果没有慈悲心，就不可能有这样的想法。即使口头上说得再冠冕堂皇，内心深处也不会这样想。所以，首先要培养强烈的慈悲心，当慈悲心生起以后，一切所作所为都会为了其他众生，根本没有自私的成分。

有些人会不以为然地认为，自己还是一名凡夫，也同样需要解脱，如果这样发慈悲心，自己又如何解脱呢？

关于此理，佛经中有两个比喻。农夫种庄稼的时候，他的目标就是收获粮食，但在得到粮食的同时，也会得到稻草，而不用专门去种稻草，丰收的时候稻草自然就有了。还有一个比喻，一个人烧柴做饭，当他把饭做好了以后，灰自然就产生了，只要烧火做饭，就会有灰产生，他不用专门去追求灰，自然能够得到。

同样的，如果你的目标真正是为了度化众生，就不用专门去做你自己的事情，在度化众生的同时，你自己的成就也就水到渠成了。如果你没有这样的想法，只是为自己的事情而奔波，一心一意为自己打算，结果不但自己不能成就，更不能度众生。

数不胜数的事例可以证明，佛菩萨从来没有想过自己的事情，没有任何私心杂念，他的一切目标都是度化众生，但是却已经成佛了。凡夫从无始以来到今天，经历了无数的生生死死，却一直是在为了自己的事情而辛勤操劳，从没有想过别人的解脱，即使有过一些帮助他人的行为，也不过就是类似社会上的慈善机构所做的那么一点点有限的帮助，根本没有考虑过众生的解脱。这样为自己盘算的结果是什么呢？就是从无始以来到今天，始终一无所获。

有些人会满不在乎地说：别人梦寐以求的名誉、地位、财产、眷属，我都已经应有尽有，所以，我并没有徒劳，并不是一无所获。但我们可以静下心来环顾周围的人，当他们命丧黄泉的时候，不论地位多么显赫，财力多么雄厚，也只能两手空空、茕茕孑然地踽踽而去，跟普通的平民百姓没有两样。这是有目共睹的事实。他们下一世还得从头开始，以前的这些名誉金钱都没有用，不但没有用，而且，今生他们为了获得这些金钱名誉，必定造下了严重的恶业，后世他们就必

将为这些付出惨重的代价。

因为我们是凡夫，无始以来到现在，一直都是这样串习下来的，根本没有什么利益众生的概念，所以现在要放下习以为常的一切执著，而一心一意地去考虑众生的解脱。

当然，想立竿见影地来一个翻天覆地的变化很难；但是，如果不以极大的勇气和毅力克服这一困难，仍然执迷不悟，不想去度众生，不愿意抛弃自私自利的念头，就不可能成佛，也不可能成就真实而究竟的自利。假如永远都有机会做人倒是另当别论，但这纯粹是异想天开！要想再次得到万劫不复的人身，犹如蒸沙成饭、磨砖成镜一样不可能。所以，当我们已经了知我执的过患以后，就一定要珍惜这难得的人身，竭尽全力发菩提心。菩提心非常重要！非常关键！希望你们最好能选择第三种最上等的目标。

即使发一个造作的菩提心，也会受益无穷。为什么呢？因为我们可以从一开始的造作走向不造作。所有的佛菩萨，以及古往今来众多的高僧大德，都是从造作走向不造作的。他们没有学佛之前，都像我们一样，是一名普普通通的凡夫；都是从凡夫薄地，走向最巅峰的佛地，没有一个是先天成佛的。所以，我们也不必因此而心灰意冷。高僧大德们不是神仙，都是人，他们可以做到，为什么我们不能做到？关键在于能不能够接受，愿不愿意下工夫。我们也清楚，世间的普通工作，一旦不投入，都将一事无成。越投入就会得到越丰厚的回报，就会越接近成功。同样，如果在菩提心上下工夫，是绝对会成功的。如果想修的时候只是蜻蜓点水般地修一点，不想修的时候就置之不理，肯定永远都修不起来。

如果我们修皈依戒的时候发这样的菩提心，就叫做大乘菩萨的皈依。

以上讲了大乘的皈依与小乘的皈依，在皈依的目的以及皈依处的划分等方面，都有一些不同的地方，所以我们将皈依列入不共同加行。

五、皈依的具体修法

（一）念诵

在修加行期间，每天要念诵加行仪轨。加行仪轨有两种：一种是《大圆满龙钦心髓加行仪轨》，在《普贤上师言教》中，将其依相应内容而断断续续地分到了各个修法当中，这种仪轨相对来说比较广；还有一种是麦彭仁波切所造的《前行念诵仪轨·开显解脱道》，虽然文字比较简略，但包含了所有的内容，居士们平时比较忙碌，念这个仪轨就非常合适。

另外，皈依偈也因为念诵仪轨的不同，而分别有两种。一种是《大圆满龙钦心髓加行仪轨》中的皈依偈：

དཀོན་མཆོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་རྩ་བ་གསུམ༔
滚 秋 森 怄 得 夏 匝瓦 森
真实三宝善逝三根本
རྩ་རླུང་ཐིག་ལེའི་རང་བཞིན་བྱང་ཆུབ་སེམས༔
匝龙特 利 让 云 向 切 森
风脉明点自性菩提心
ངོ་བོ་རང་བཞིན་ཐུགས་རྗེའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ༔
怄哦让 云 特 吉 杰 阔 拉
本体自性大悲坛城中

བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི༔

向 切 酿 波瓦 德 加 色切

直至菩提果间永皈依

还有一种是《前行念诵仪轨·开显解脱道》中的皈依偈：

ནམ་མཁའི་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི། །

那 葵 内 色那 卡 刚瓦耶

安住虚空遍满虚空者

བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་། །

喇嘛耶丹堪 竹 措 南 当

上师本尊空行诸会众

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ། །

桑 吉秋 当 帕 波 给 登 拉

诸佛正法以及圣众前

བདག་དང་འགྲོ་དྲུག་གུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

达 当 桌 折 给 贝 嘉 色切

我与六道众生敬皈依

这两种皈依偈的实际内容虽然有些差别，但我们都可以选择。最好念诵第一行的藏文，如果不会就念第二行用汉语所标的藏音，实在有困难，也可以读第三行的汉语。无论选择念诵哪种皈依偈，在修皈依期间都要念诵十万遍，十万遍念完以后，还要再念一万遍作为补充。

（二）观想

观想的时候，我们可以看《普贤上师言教》里附的皈依境图片。但这张图片很小，质量也较差，作为修观想的资料不是十分理想，所以，我们应当请一张大一点儿的标准皈依境唐卡。

所谓标准是什么意思呢？

一是指它的尺寸量度必须符合经书的要求。《大藏经》里对画佛像、塑佛像的尺寸都有非常严格的规定。如果不标准，身体四肢以及五官的比例不相称，佛像看起来就不是那么庄严。所以，要请一张非常庄严、非常漂亮的皈依境唐卡，这是第一个标准。二是要对唐卡进行开光，没有经过开光也不行。

这两个条件都具备了以后，就可以称为标准的皈依境唐卡。

将开光后的皈依境唐卡挂在供桌上方，前面供一些简单的供品，然后就坐在佛像前。坐的时候，除了眼睛以外，要依毗卢七法，但这个时候眼睛不是往下看，而要看唐卡，轮流地观察各个佛菩萨像的面部、头、右手、左手、右腿、左腿，以及整个身体，包括身上的服饰。然后再观察周围的环境。观察一段时间以后，即使没有唐卡，心里仍可以观想得很清楚。这是比较简单的观想方法，一般这样就足够了。

如果首先不采用这样的方法，就会观不清楚。所以要将唐卡放在前面，反反复复地看，当感觉能观想得比较清楚的时候，就闭上眼睛，看能不能显现出来；如果还是不行，就睁开眼睛再看唐卡。像这样经过一定时间的反复训练，就可以比较清楚地观想出来。

当然，我们不能将唐卡看成是一般的平面画，而是要把上面所描绘的内容当成真正的佛、菩萨以及佛的刹土等等，这是观想的前期准备。

正式观想的时候，首先，观想周围环境并不是像我们现在肉眼所见的这样不清净，而是要像《佛说阿弥陀经》里所描述的极乐世界一样，一切都是由金银、琉璃、珠宝等等组成的，地面如同玻璃一般平整而有弹性。

在这极为庄严清净的环境中，观想自己前方有一棵如意树——如意树是天界的一种非常殊胜的树。它有前、后、左、右、中一共五根

树枝。在中间的树枝上面，观想莲花生大师；前面的树枝上面，观想以释迦牟尼佛为首的三世诸佛；右边的树枝上面，观想以地藏王菩萨、虚空藏菩萨、普贤菩萨等八大菩萨为首的大乘僧众；左边的树枝上，观想以目犍连、舍利子等等为首的小乘僧众；后边的树枝上面，观想为包括大圆满的经典在内的法宝经函。在树枝周围观想各种护法以及其他的一些菩萨，这就是皈依境。皈依境里面包含了三宝，前面是佛宝，左右大小乘的僧众是僧宝，后面的经书是法宝，中间的莲花生大师既可以作为三宝的总体，也可以作为第四宝。

就这样反反复复地观想，直至在你面前没有唐卡的时候，也能观想得比较清楚为止。这是无论皈依还是其他修法观想的基本方法，也是密宗生起次第最初步的一个修法。这是皈依境观想的修法。

皈依境观想好以后，就在自己的左边观想现世的母亲，右边观想现世的父亲，前面观想损害自己的怨敌或者非人等等。周围就观想六道一切众生，他们和自己一起皈依三宝。一定要观想这些众生。如果皈依没有与大礼拜一起修，就要观想自己和众生一起合掌，并祈祷三宝：我从现在起乃至成佛之间的世世代代，只求三宝，只修三宝，只靠三宝。以后无论痛苦还是幸福，上天还是入地，只依靠三宝；无论遇到什么样的困难，唯求三宝加持。将佛作为导师，法作为所修的道，僧众作为道友。就这样诚心诚意地发誓皈依。如果没有任何感觉，只是口头上轻描淡写地发愿，并不算皈依。

这个发誓要反反复复地串习，直至对三宝发起无比的恭敬心和信心。如何发起无比的恭敬心和信心呢？这不仅仅依靠正式的观想，也要与日常的饮食起居相结合，时时刻刻忆念三宝，随处随地祈祷三宝。比如，在平时生病的时候，我们虽然也找医生看病，吃药打针进行治疗，但这些时候也要把药品看成是三宝度化、利益众生的一种方法，

而不能认为三宝对自己的病痛无济于事，不能认为只有世间的方法才能解决自己的疾患。如果有这样的想法，就违背了皈依的意义。

当生起强烈信心的时候，心里就会异常激动，眼泪直流，汗毛竖立，要达到这种程度才算真正的信心。

正式修行的时候，就一边观想，一边以猛厉的信心念诵皈依偈。十万遍最好都是以打坐的方式念。平时走路、坐车的时候所念的数量最好不要算在十万里面。因为打坐的时候念的每一句都是非常认真的，走路的时候念的就没有那么投入。当然，我们也要量力而行，在条件不成熟的情况下，如果内心有坚定不移的皈依决心，平时走路的时候念的也可计数。当然最要紧的不是念诵，而是刚才讲的六种或者三种决心，必须在这个决心的基础上念十万遍。修皈依的时候，口中不断地念咒，心也要不断地配合，有些时候强调信心，有些时候强调观想，有些时候强调发誓，累的时候也可以稍加休息，尽量不要让杂念生起，在一座里都要这样坚持。一边念诵一边以左手拿着佛珠计数，这是皈依的具体修法。

皈依也可以和大礼拜同时进行，大礼拜完成的时候，皈依也就完成了。但这是比较简单的修法，最好还是分开做。大礼拜可以专门安排在最后修上师瑜伽的时候修。在皈依的时候就认认真真地观想、发誓、念诵偈子，这是最佳的修法。

起座的时候，向前面空中的三宝再次发起恭敬心，并观想自皈依境中的佛菩萨身上发射出无量的光芒，照耀自己及周围的众生，在照射的一刹那，包括自己在内的所有众生都融入前面的皈依境。

在后面修上师瑜伽的时候，是观想上师化光融入我们。此时为什么观想自己融入佛菩萨呢？因为最后我们也要成佛，从密宗的观点来看，佛菩萨和我们本身就是一体的。最后我们修成的时候，也要变成

一体，所以，当现在佛菩萨发光照射我们与一切众生的时候，一切众生就突然间飞向福田，也就是皈依境，融入皈依境中的佛菩萨身上，最后自己和三宝融为一体，无二无别。然后再观想皈依境从周边开始慢慢消失，化为光芒，最后佛菩萨、经书等等全部变成一团光融入莲花生大师，莲花生大师也变成一团光，这团光越来越小，逐渐消失，融入法界当中，最后一无所有。这就是远离一切戏论的法界。这种情形就像有些时候乌云在天空中消失以后，万里无云、清清朗朗的感觉。

此时，我们要让心静下来，不起任何杂念。既不观想，也不发誓，什么都不想，一切都放下之后，心里非常平静，尽量保持这个状态，一分钟，两分钟，或者更长的时间都可以。这种修法虽然在现在谈不上是一个具体的修法，但是，如果能将前面的修法作得十分圆满，根机比较好的人，与此同时也有可能开悟。如果暂时没有开悟，就尽量保持这个状态。

这意味着什么呢？有一些佛教常识的人都知道，世界的存在有成、住、坏、空四个阶段。从空无中生起，经历成、住、坏劫，最后又归于空。就这样无穷循环，周而复始。

同样，佛菩萨虽然住于法界，但为了度化众生，就示现了种种化身，当他们的使命完成以后，仍会消失于法界。这样修的作用，就是要打破我们的一种执著，一种对轮回实有存在的执著。现在通过这种修法，就可以多多少少地了知到，轮回是不存在的，最终一切都将消失于法界。不但轮回不存在，即使我们刚才观想的皈依处，包括诸佛菩萨、中间的莲花生大师等等，也是不离开空性的，所以也不能执著。

虽然现在我们还不能正式修空性，但是，当这种修法修得比较成熟的时候，对证悟法界是有帮助的，所以现在就要这样修。在这个状态当中能保持多久就保持多久，当生起杂念的时候就开始回向，将前

面一座当中修皈依的善根回向菩提。

回向的意义，相当于将我们在上一座里所做的善根进行保存。如果不回向，就等于没有保存。如果没有保存，一旦自己生起一念嗔心，或者值遇其他违缘，在这些善根还没有来得及帮助我们，或者只帮助了一两次时，就功亏一篑、前功尽弃。而以菩提心为前提回向的善根就永远都不会毁掉，无论遇到什么样的违缘，永远都会帮助我们趋往解脱。

回向的含义，就等于是把善根分给所有的众生。打个比方，比如说有十个人都感觉饥肠辘辘，而只有其中一个人得到了一份食物，他想："我不应该独吞这份食物，而应当与大家分享。"我们在一座当中积累的善根，因为是大乘密宗的修法，所以就特别殊胜。我们也应当观想："这个果报我不能一人独享，而应当为了众生能够得到佛的果位而回向。"回向的偈子有四句：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག །

给瓦的 意涅德 大

我速以此善

དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

滚 秋 色 波 哲 杰 内

成就三宝尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

卓瓦 戒 江玛 利巴

愿将无余众

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

得叶萨拉故巴 秀

安置于佛地

再广一点儿的回向，就是念《普贤行愿品》。念《普贤行愿品》是最好的回向方法。

还有一种非常有用的回向方法，心里观想三世诸佛菩萨如何回向他们的善根，我也如是回向。这样的回向就是非常圆满的回向。因为佛菩萨已经证悟了空性，已经精通一切法是如幻如梦的，所以他们的回向是最殊胜的无漏回向。我们现在虽然不能做这样的回向，但这样观想的效果，基本上跟佛菩萨回向的效果一样。这是既简单易行，又极为殊胜的回向。

也可以观想：我愿依靠这个善根，而令一切众生迅速获得佛的果位。这些回向方式都是如法的回向，经书上也是这样宣说的。

行善的时候，不能过分执著于善根。但在我们还未证悟之前，这是没有办法克服的。通过回向，也可以减轻我们的这种执著。

做完回向起座的时候，还应当回头反观：在这一座中我们做得怎么样？当初刚刚入座的时候，我们曾发心无论遇到什么情况，都要坚持把这一座修完，我们做到了没有？就这样反复提醒，反复警戒，然后再起座，这就是皈依的修法。

六、皈依的学处

受了皈依戒以后，就有三条必须放弃的行为，以及三条必须遵守的戒律，总共有六条戒。《普贤上师言教》中讲得比较详细，于此我们只简单地介绍一下。

（一）必须要遵守的三条戒

第一，要发自内心地恭敬佛。如果你们的环境不允许从行为上恭

敬也没有关系，只要内心恭敬就可以。当然，在方便的时候，见到佛像就应当顶礼、合掌等等。还有就是，不但要恭敬佛像，包括佛像碎片都应当恭敬。比如说，如果发现在不干净的地方有一块佛像碎片，就要拿起来先搁在自己的头顶，然后找一个干净地方，恭恭敬敬地将其放在那里。

第二，要发自内心地恭敬法。不论是大乘小乘，凡是佛法都要恭敬，不能毁谤。恭敬法就必须恭敬法本，要将经书放在干净的地方，而不能放在地板上、屁股下面、凳子底下或者不干净的地方，脚不能在法本上踩跳，不能有任何不恭敬的行为。不但要恭敬法本，哪怕经书上的一个字，也都要像对待佛像的碎片一样恭敬。总而言之，就是要恭敬法本。

第三，要发自内心地恭敬僧众。无论大乘小乘，凡是僧众都要恭敬。不但恭敬僧众，对僧众的衣服，都不能有任何不恭敬的行为。

这就是必须要做到的三条戒。

（二）不允许做的三条戒

第一，皈依佛以后，不允许皈依世间的鬼神。世间的所谓护法以及外道的一些造物主、万能神等等，都属于世间鬼神的范畴。不能将他们作为我们的依怙，也不能向他们磕头。

第二，皈依法以后，不允许伤害众生。作为一名凡夫，要完全做到不伤害的确很困难，但是要尽量减少伤害，最起码不能故意伤害众生的生命。要杜绝随便伤害昆虫、踩死蚂蚁等行为。如果无意或者是有意地伤害了其他众生，就必须忏悔。

很多人对佛法的认识不够，以为佛法就是念咒、磕头、烧香之类形式上的佛事活动。其实，这些都不是佛教的核心。佛教的核心是什

么呢？就是慈悲和智慧。不伤害众生有两个层次的含义：对小乘佛教而言，不伤害众生，只是单纯地不伤害其他众生。比如，不要去杀人、不要去偷别人的东西等等，但没有提到要去度化众生，这是小乘佛教不伤害众生的含义。大乘佛教却是以不伤害众生作为基础，在此基础上还要去饶益众生、度化众生，要帮助所有的人从轮回中解脱出去。最关键的就是要告诉他们，怎么去离苦得乐，这就是大乘佛教最关键的核心。当然，从见解上来说，大乘菩萨已经证悟了空性，虽然从空性的角度来说，不存在佛与众生，也不存在慈悲与伤害，但是众生还没有达到这种境界，还一无所知，还需要大乘菩萨的帮助；所以，作为菩萨就有义务去帮助他们，让他们明白真理的含义，这是佛教的中心思想。

第三，皈依僧以后，不允许与外道同住。

当然，无论在单位还是家庭，都会遇到很多外道，如果与他们有一些交往，或者仅仅是身体跟他们住在一起，并没有太大的问题。但是，如果你已经认为这些外道的法超凡绝伦，修外道的人也让你五体投地，并以此发心而经常接近他们，经常跟他们来往，这种情况就是不允许的。

皈依的六条戒律中没有一条是不可企及的，只要愿意皈依三宝，都能够做到，所以，受皈依戒不应该有什么顾虑。这就是皈依的学处。

皈依的修法已经介绍完毕，如何在修行的道路上迈出坚实的步伐，就在于自己了。事在人为，希望在不久的将来，我们每一个人都能交出一份完美的成绩单。

菩提心的修法

菩提心的修法分三：菩提心的重要性；菩提心的基础——四无量心的具体修法；菩提心的修法。

一、菩提心的重要性

第二个内加行的修法是发菩提心。菩提心的修法说起来十分简单，但做起来却非常不容易，它要求我们必须彻底放下自私心。但是，从无始以来到现在，我们的自私心已经串习得太久太久，这个习气对我们来说是根深蒂固、极其浓厚的。积重难返，想立即将其铲除，自然绝非易事。

但也不是没有办法，办法就是先修慈悲心。我们为什么那么自私？归根结底，就是因为没有慈悲心，不为他人着想，一切的一切，只是为自己打算。如果真正生起了比较强烈的慈悲心，菩提心也自然而然会大功告成，没有那么麻烦，没有那么困难。很多修法都是有窍诀的，掌握窍诀以后，就不那么难了。如果没有窍诀，让你当机立断地放下

一切自私心，全心全意地投入到利益众生的事业当中，一般是不容易做到的。但是，无论有多大的难度，我们一定要去做。

菩提心为什么那么重要呢？因为，无论是修净土宗或禅宗等大乘显宗，还是修密宗，其出发点皆是菩提心，这是它们的共同基础。

比如，念佛的人能否往生极乐世界，也要取决于他的目的。如果往生的目的只是因为轮回很苦，自己不愿意继续轮转，想到极乐世界去享受，就已经南辕北辙了。因为往生净土也需要四个条件，既然其中的菩提心已经荡然无存，又怎么能够往生呢？

禅宗讲明心见性。为什么要明心见性？明心见性以后要做什么？其实，明心见性的最终目的，还是要转法轮、度众生。如果没有考虑度化众生，仅仅为了脱自己的生死而希望大彻大悟，就不是大乘佛教的禅宗，只能算是小乘法而已。

所以，一切的大乘法，都需要以菩提心作为基础，密宗当然也需要。没有菩提心，所作所为的因从根本上就已经错了。倘若因地不正，必使果招曲迂，所以一定要发菩提心。

真正发起无伪的菩提心，就会不讲任何条件地付出一切。对菩萨的要求就是这样，自发心修学大乘佛法以后，就不允许为自己打算。

有人会反问：我们现在都是普通的凡夫，不为自己打算，自己的事情又怎么办呢？

对于这个问题，我们可以明确地答复，如果你放下自己的事情，一心一意地投入、无条件地付出，那么，自己的事情就会自然而然地成办，这毫无疑问。对此有很多公案可以证明，历代高僧大德的传记无不是最佳的例证。所以，现在一定要发菩提心。

发菩提心是所有大乘佛教的基础，不发菩提心就无法修大乘法。无论是大乘法或小乘法，在法的本体上是没有太大差别的。

比如，念一句六字真言“唵嘛呢叭咪吽”，是大乘法，还是小乘法，或是密法呢？在它的本体——这六个字上面，并没有大乘小乘的差别，那如何来区分大小乘呢？就是要看你的动机，即你为什么要念六字真言。

若是为了得到世间的名誉、财产、健康、长寿等而念观音心咒，这就既不是大乘法，也不是小乘法，而只是世间法；如果你念诵的目的是为了解脱，但只是为自己一个人的解脱，没有为其他众生着想，这个六字真言的念诵就是小乘法；如果你念六字真言时，没有求世间法，而是求解脱，不但是求解脱，而且不是为独善其身，而是为天下一切众生的解脱而念，那么，你所念的这句六字真言就是大乘法；在这种发心的基础上，若具备了密宗所讲的殊胜见解和修法，如一切法本来清净和生圆次第的修法，以这样的观点和方法去念六字真言，这就是密法。

这样，六字真言便有了从世间法到密法的各个层次差别。六字真言就是这六个音节，其上并没有这些分别，念出来的是同样的发音，但是由于动机、目的不同，就导致各种差别显现于其上。

同样的，在佛像前供一盏灯，是大乘法，还是小乘法？若不看动机，就说不清楚。如前所讲，若是为了得到健康长寿等而供灯、烧香、拜佛，就通通和解脱没有任何关系，纯粹是世间法；如果是为自己的解脱，就是小乘法；如果是为一切众生的解脱，就是大乘法；若再有密宗的智慧和修法，就是密法。

在一盏灯的灯芯、油和供杯上，是分不出大小乘的，在所供奉的佛像上也同样不能区分。如果以菩提心供养阿罗汉，就是大乘法；如果发的是世间的心（健康、长寿、发财、工作顺利），即使供养密宗的普贤王如来等，还是世间法。所以，法本无高下，关键在于发心。由

于发心的不同，其结果就有着天壤之别。这相当重要。

许多人曾听闻过密法、接受过灌顶，也经常念佛或坐禅。那么，请回头看一看，当你去接受灌顶时，是出于好奇，还是觉得接受灌顶后，就会有一些前所未有的收获？你是为了脱自己的生死，还是为了一切众生？你的目的究竟是什么？念佛也是一样，一心不乱地祈祷阿弥陀佛，为的是什么？心里不起任何杂念的修禅者，你的目的又是什么？请大家都回头反省一下。

或许很多人的目的就是为了自己。那么，无论是为自己的解脱，还是为自己的健康长寿，所修的都根本不是大乘法。你自以为得到了灌顶，实际上没有。灌顶的形式本身，肯定是大乘的灌顶，但因为你没有这样的发心，就不能成其为大乘法。如果不是大乘法，小乘的灌顶并不存在，世间法中也没有这样的灌顶，那你得到的是什么呢？绝不是真正意义上的灌顶。所以，大家一定要了知菩提心的重要性。没有菩提心，就不可能修大乘法。

在本书第一卷中，曾讲过外道和佛教的差别、世间法和出世间法的差别、大乘和小乘的差别，希望大家能看看。在这方面一定要有正确的认识，这些都是非常重要的知识。

所有这些问题说明：没有菩提心就无法修大乘法；凡是想修大乘法的人，必须要发菩提心。

二、菩提心的基础——四无量心的具体修法

要发菩提心，首先要修慈悲心，若慈悲心真实不虚，发菩提心也就易如反掌了。

打一个比喻，当一个人的母亲生病的时候，如果他对父母很孝顺，

就肯定会把母亲送到医院治疗。这时，他是不会求什么回报的，只是无条件地付出。他不会对母亲提出，若要我送你去医院，你要怎样怎样对我。这是为什么呢？因为他对母亲怀着强烈的慈悲心，所以不求回报，这叫做无条件。菩萨就是这样无条件地付出。

通常世俗人也有一些慈悲心，但他的慈悲是针对父母亲友的，相对陌生人而言，平等的慈悲就难寻难觅。而菩萨的慈悲心就可称之为无缘的慈悲心，也就是无条件、无意识、平等地利益众生——无论跟他有没有关系，无论是经常来往的亲朋好友，或是萍水相逢的陌路之人，他都以平等的慈悲心相待，这叫做无缘的慈悲，也可以叫无条件地付出，这才真正是大乘菩萨的行为。除非你不想修学大乘，那就另当别论，人各有志，你也可以从小乘法起修，最后证得阿罗汉果。但是，只要想学大乘法，即使举步维艰，也必须迎难而上。

我们可以循序渐进，首先培养慈悲心。虽然慈悲心与菩提心还有一定差距，但是，如果具备了慈悲心，就有发起菩提心的希望，所以，我们应该先从慈悲心起修。

若要广修慈悲心，则慈、悲、喜、舍四无量心都需要修；如果不愿意太广，就只修慈无量心和悲无量心，这是中等的修法；有些人的根机不一样，希望更简单，就可以只强调悲心的修法。刚刚开始修慈悲心的人，最好先完整地修习，这样才会收到预期的效果。

为什么称作“无量”的慈、悲、喜、舍呢？因为修慈、悲、喜、舍的功德不可思议，无法衡量，其善根深广难思，故叫做无量心；再则，修慈、悲、喜、舍时，其对境是普天下所有众生，因众生数量无尽，所以也称作无量心。

四无量心在经书里依次是慈、悲、喜、舍，舍心列于最后。但是在修法时，舍无量心却位居第一。因为所谓的舍无量心就是平等的观

念。如果没有众生平等的感觉，则修出来的慈心、悲心都将成为片面的慈悲心，是不完整的。所以，首先要修舍无量心。

（一）舍无量心的修法

舍无量心的修法有两个步骤：第一是观想；第二是思维（或叫观察）。

1. 观想

观想的时候，是以人为对境，无须观想本尊、上师等。在自己的右边观想一排人，左边也观想一排人。

右边这一排是现世当中害自己的仇人。如果今生没有仇人，就可以观想经常害自己的一些魔障，如魔或鬼。如果这样观想也感觉困难，就可以想象在无始以来的流转过程当中，我们肯定有数不清的怨敌，就把他们观想在自己的右边。

左边这排人是现世的父亲、母亲以及兄弟姐妹等亲眷，也就是对我有恩的人。

无论是怨敌，或是亲友，他们实际的相貌怎样，就观成怎样。观想就是这么简单。

2. 观察

首先，对右边的怨敌像平时一样发起嗔恨心；对左边的父母亲人生起爱心、贪心。生起贪嗔以后，再回头省察，刚才我于怨生嗔，于亲生贪，而且不只是这一次，长久以来一直如此。但是，这样做有没有道理呢？我应该去观察一下。

具体观察的时候，可以从过去、现在、未来三个角度来思维。

首先观察右边的怨敌，他们不论是人或非人，现在虽然是我的仇人，想尽一切办法来伤害我，但是，他们是不是在过去、现在、未来

的生生世世当中都是这样呢？答案是否定的。

虽然他们现在不择手段地加害于我，但在过去世，他们肯定曾经做过我的父母。当其做我父母之时，也和现在的父母一样心疼我、照料我，为了我宁愿舍弃自己的一切。他们对我的恩德是那么深厚，给我带来了那么多利益。

再观察未来的下一世，当我们再次转世投胎、改身易形时，他们也不会永远都是我的仇人。而且，在无有穷尽的来世当中，他们会再次做我父母。再次做我父母时，也会与现世父母完全一样，要为我克服诸多困难，给我带来极大利益，可谓恩德巍巍。

也许无须等到来世，在不久的未来，在这一生的下半辈子，他们也随时可能会发生变化。上半辈子他对我竭力迫害，但是下半辈子我们也有可能成为水乳交融、心心相印的朋友。

所以，从长远的角度来看，所谓的仇人也是不一定的。我们也曾互为父子兄弟，只是现在回忆不起了。如果这些仇家能够回忆我们互为母子的经历，就绝对不会加害于我。例如，在两人打架打得最激烈的时候，他们若能猛然忆起前世母子拳拳、手足情深的情景，所有的仇恨就会瓦解冰消，他们会立即扔掉武器，停止打斗，这是肯定的。使我们相互敌视的罪魁祸首就是无明，正是它，使现世的仇敌无法回忆前世曾为父母亲友的场景；所以，即使现在他们害我，我也不能责怪他们。

这并不是精神上虚幻的寄托或安慰，事实就是这样。什么叫做仇人？什么叫做亲人？我们在轮回中流转，你、我、他都经历了一段漫长的时光，在这个过程当中，有时是仇人，有时是亲人，亲怨都是不一定的。

这样再三思维后，修得比较好时，对仇人的嗔恨心会慢慢淡化，

直至最后完全消失。所以，舍无量心的修法极其重要。

之后，再对左边的亲属进行观察，对他们的观察与右边相反。

他们虽然现在是我的父母或者亲属，为我遣除各种违缘，给予各样恩惠，对我恩重如山，但他们是否生生世世都是这样呢？也不是。前世或者前世的前世，在无始以来的六道轮回当中，他们肯定很多次地做过我的仇人，甚至伤害过我的生命，这是必然的。

再看看未来又如何呢？他们会不会在以后的生生世世中，永远做我的亲人呢？结果也是否定的。当我再投生到另一个身体的时候，他们很有可能会成为我的仇人，那时候，就与现在右边的人一样，会千方百计地伤害我，甚至掠夺我的生命。即使在今生，虽然此时我们互相牵挂、情意绵绵，但也许在不久的将来，我们就会反目成仇、分道扬镳。这绝非耸人听闻，如果在短期之内不能解脱，而长时漂泊轮回的话，这就是确定无疑的结果。

这一切就像演戏一样，现在这边的人扮演我的仇人，另一边的饰演我的亲属；但是下一辈子也许就会角色互换，演仇人的扮作亲属，演亲属的饰为仇人。现在，因为我们为无明所遮蔽，没有智慧了知以前的事情，对未来的前途也茫然无知，唯一知道的，只是眼前很短暂的时光。但轮回却是极为漫长的，在这个过程当中，如果能够回忆前世，或以长远的眼光静心观察，我们就会深深地体会到，所谓的亲人与仇人，根本就是无常的，确实像演戏一样。这就是观察的方法。

这样观察后，我们会开始发现，原来我只是以狭隘的眼光去看一个很短很窄的范围，因此而指定谁是我的敌人、谁是我的亲人，并对敌人生嗔恨心，对亲人生贪欲心。因为这样的错误认识，就产生了这样不正常的贪和嗔。

前世今生不是宗教的教条，不是臆造的神话，而是千真万确的事

实。而且，在这样轮转再轮转的过程当中，在我们投生的大多数时候，都是需要父母的。现世的冤亲都曾经做过我的父母，我也做过他们的父母；同样，彼此也都做过仇人，只是今天不能回忆而已。

大家应该思索，这一切究竟是事实还是教条？如果你认定这是教条，就请你拿出证据来推翻。可是，无论过去还是将来，任何一个人，任何一种学说，都根本无法推翻它；相反，却会有越来越多极具说服力的、强有力的证据来证明它。所以，这些都不是教条，不是无中生有的捏造，而是事实。

既然是事实，为什么以前我们却从未察觉到呢？因为我们没有受过佛的教育，自己又不能高瞻远瞩、未卜先知，所以一直都是这样迷惘。现在依靠佛的教育，终于使我们清醒地看到怨亲等都是不定的这个事实。

这既是理论，也是修法。观察以后，一定能有所体会。若不相信，你们可以尝试在一个月或者半个月之内去思维，我敢保证会有感受。那时，你就会确确实实感觉到亲怨就是不一定的，虽然片面的贪心、嗔心仍然存在，但能意识到这是错误的。既然已经意识到错误，你就会慢慢地去改。以上是舍无量心的修法。

这种修法最后的结果是什么呢？它有临时和究竟的两种结果，我们万万不能停留在临时的结果上，这是很危险的。有什么样的危险呢？当你这样修了一段时间，体会比较深时，会对仇人没有特殊的嗔恨心，不想去害他；对亲人同样没有亲切感，也不愿意去利益他，亲怨都似乎很平等。但我们需要的不是这样的平等，虽然这样的修法要经过的一个阶段，但最终我们要超越它；如果停顿在这里，就会成为继续前进的一大障碍。这叫做无记的舍心。无记的舍心就是不善不恶的平等心，这不是我们的目标，必须要跨越。

但是无记的平等心并非完全不需要。首先要设法将片面的贪心、嗔心降下来，降到一定的水平之后，就没有了粗大的贪和嗔。然后，要在这样的基础上进一步思维，这些众生虽然对我有利有害，但是，我应该不计前嫌，忽略有害的一面，而只强调众生对我有利的一面，也就是，按照慈无量心修法中知母、念恩、报恩的修法进行思维。这样，我们对所有的众生就能生起平等的慈悲心，这才是四无量心中的舍无量心。舍无量心就是这样培养起来的，非常重要。舍无量心修好以后，可以转入慈无量心的修法。

（二）慈无量心的修法

慈心的本意是什么呢？愿一切众生获得快乐，这种念头叫做慈心。慈无量心修法也有两个步骤：第一是观想；第二是观察。

1. 观想

现在不用观想两排人，只需观想一个对境——现世的母亲。她的相貌是什么样的，就观想成什么样，如果她已不在人世，就将她生前的模样观想在自己面前。

2. 观察

观想之后，然后开始观察这一世的母亲对我有怎样的恩德。这时，要依次作三种重要的思维：知母、念恩、报恩。

（1）知母。生死轮回、前生后世是一个不争的事实，虽然现在我们看不见，但是从无始以来，在如此漫长的轮回中，在三千大千世界的每一寸土地上，我们都曾经死过成千上万次，也生过成千上万次，每一次生命的流转，大多数都要依靠父母，所以，我们敢肯定，所有的众生都曾经做过我的母亲，而且不是一次，而是无数次，这叫做知母。

（2）念恩。我们要忆念他们曾经做我母亲时的恩德。虽然这些恩德是难以度量的，但在此修法里，可以归纳为五种：第一，赐给肉体。如果没有父母，则我们每个人都不可能有今天的这个身体，这是很肯定的。第二，赐给生命。出生以后，如果母亲不养育我们，则每个刚刚落地、嗷嗷待哺的婴儿都无法依靠自己的能力去生存。从这方面来看，不但肉体是母亲给的，连生命也是母亲赐予的。第三，赐予财产。我们刚刚降临人间的时候，每个人都是两手空空，身无分文，吃、穿、用等所有的基本生活用品都是母亲赐给我们的，这是给予财产的恩德。第四，赐教世间法。每个人出生时，都不会说话，不会走路，连吃饭都不会。这些人间最基本的知识都来源于母亲，在这个世界上，我们的第一位老师也就是母亲。这就是教世间法的恩德。这四种是从世间的角度讲的。这四点的内容虽然不是很多，我们却要反复地思维：小时候，母亲对我是如何地疼爱；她克服了多少困难，辛辛苦苦地打工、干活来养育我……每个人都可以从实际生活当中，撷取大量有用的修行材料。第五是从出世间的角度来忆念：今天我们能有机会听法，有机会修行，有机会解脱，这也是仰仗母亲所赐的人身，如果没有这样的人身，这一切都不可能有。母亲的恩德，要从这五个方面去思维。

我们都明白，天下所有的父母，对自己的子女都是极其关爱的，哪怕是毒蛇、老虎等猛兽也不例外。它们虽然可以凶残地杀死其他生命，可是对儿女们依然是舐犊情深、慈爱有加，这是有目共睹的事实。既然动物都能如此，人又岂能例外呢？可见父母的深恩厚德是难以尽述的。

大多数人对母亲都有不同程度的慈悲心，通过这些观察，对母亲难以抑制的慈悲心就会源源不断地生起。

（3）报恩。母亲不但现世是我的母亲，对我有这样的恩德，而且

在多世累劫当中，她也无数次地做过我母亲。每次做母亲时，都与现在一样，对我有那么多的恩德。她为了养育我含辛茹苦、任劳任怨，还造了那么多杀生等罪业。一位母亲从怀孕到最后命终之时，在养育一个孩子成长的过程中，要造多少杀盗等业，这是每个人心里都十分清楚的。因果报应，纤毫不爽，她当时为我造业的果报，我没有办法代受，却要让她独自去承担。

若她已不在人世，就很可能已经因为为我造业而堕落到地狱、饿鬼或旁生道中，正为众多剧苦逼迫，备受折磨，度日如年。去救她？还是对她的痛苦熟视无睹？答案是毋庸置疑的。如果我无能为力，还情有可原；但是，如果我有办法，为什么还不立即行动？这样，想救度母亲的念头就会不由自主地生起来。

怎么去救度她呢？孝敬母亲财物吗？她现在身处何方，我都不知道，又怎能将钱财物品送给她呢？这些是无济于事的。更何况，钱财又能起到什么作用呢？能减轻她的痛苦吗？能让她永得安乐吗？不可能！那该怎么办呢？唯一的办法就是修法，通过修法救度她，这才是报答母亲无边恩德的最好方法。如果这个念头很强，就可以为了母亲而将自己的一切弃置不顾了。

前面讲过，若自己的母亲患了重病，孝顺的子女绝对会不顾一切，即使在交通不便的地方，也要把母亲背到医院治疗。他不会考虑背母亲到那么远的地方所要面临的种种艰难，只会无条件地付出。

同样，如果慈悲心修得好，就会有很大的动力。这种慈悲心会一直鼓励我们，不让我们停滞不前。生起这样的慈悲心后，就能够放下自私的念头，不管自己成佛也好，不成佛也好，都没有关系，始终将母亲的利益放在第一位，时刻督促自己：我就是要去度她！

这仅是以自己的母亲为对境，我们需要再将对境扩大，转到这一

世对我不利不害的普通人。他们曾经也做过我的母亲，在做母亲时，跟现在的母亲完全没有两样，同样赐给我肉体、生命和财产，教我世间法，使我有学法的机会，同样对我有这些利益。

当对普通人修慈悲心修得比较好的时候，再转到对仇人进行观察，将仇人纳为对境，对他们修慈悲心——此人现在虽然这样害我，我却不能责怪他。因为无明，他已经忘却我们曾互为父母的经历，如果他知道曾经发生的一切真相，是绝对不可能害我的，他这样做是可以理解的。他以前做我母亲的时候，同样对我有如上四种恩德。我现在如果不但不能利益他，反而加害他，就是不应该的。

对现在的母亲、亲属、普通人甚至仇人都可以这样去思维。最后起座的时候，要把观想范围再一次扩大：对一个村、一个县、一个国家乃至整个地球的众生进行观察。最后，对遍天下的一切有情都会产生同样的慈心。

为什么首先以母亲为对境，然后是普通人，再次是仇人，最后是一切众生呢？这是一种窍诀。如果首先对所有的众生观想，而不是按照如上次序，就会导致这样的问题——表面上看来，好像慈心、悲心已经具足了；但实际上，当遇到有人害你的时候，这种不牢固的慈悲心就会倏然消失。所以，要依照次第进行观察。

为什么要首先观想母亲呢？因为对母亲发慈悲心是比较容易的，从易处下手，先对母亲生起慈悲心后，对其他人也就会觉得比较容易了。不能先做最难的，否则你会觉得根本无法对仇人等一切有情生起平等的慈悲，那时你就会失望。

为了避免这些问题，就要依次观修。这样观修以后，即使今后有人害你，你也不会对他有太大的嗔恨心。作为凡夫，有了菩提心以后，也不可能一点儿嗔恨心都没有。但是，相对而言，这种嗔心不会保持

很久，也不会很强烈。

这是慈无量心的修法。

（三）悲无量心的修法

悲无量心的本体是愿一切众生脱离痛苦。一心一意祝愿一切众生脱离大大小小所有痛苦的不造作的发心，才是真正的悲无量心。

具体的修法是什么呢？身、口、意的具体要点如前所讲，在观想上师、祈祷上师之后，就开始进行观想和思维。

有关悲无量心的观想有两种观点：一种是修悲无量心的时候，要观想自己母亲现在的相貌，就像修慈无量心时的观想一样。这是一种观点。另一种是修悲无量心时，要观想一个正在感受难忍痛苦的众生。比如屠宰厂里待宰的牛羊，或者是自己认为人世间哪种痛苦最惨不忍睹，就将正在承受这种痛苦的众生观想在前面。观想时，不能把自己当成旁观者，像看戏一样地看着他们。而要把自己也观想成这个众生，也可以把自己的母亲观想成这个众生。

修悲无量心时，按照这两种中的任何一种来观想都可以。

如果观想自己的母亲，就与前面一样，将母亲观想在自己面前，然后修知母；知母修好后，再忆念母亲的恩德；其后，就思维如何才能报答母亲的恩德。知母、念恩、报恩修完以后，接下来就是悲心的修法。

首先，要培养这样的念头，愿现世的母亲脱离一切痛苦，这比较容易。然后观想，我的母亲本来希望自己能享有人天所有的快乐、幸福，不愿感受任何痛苦。虽然她不愿意接受痛苦，但她经常做的却是让自己感受痛苦的业，她的所想与所做是背道而驰的。如果她不愿意痛苦，按理来说，就不应该去造业。但事实恰恰相反，她却不明事理

地经常造业。既然造了种种恶业，接踵而来的痛苦就是无法回避的。另一方面，虽然她希望拥有人世间所有的快乐，但是她却没有去做使自己快乐的因——行善。如果不做善事，她就不会得到人天善果。这一切，都是因为无明。正是无明才使她的所作所为颠倒错乱，最终得到的便只能是痛苦的煎熬。

既然母亲正在饱尝痛苦，我们该如何观修呢？就是要完整地修以下四条： 第一，发愿——愿我的母亲能够脱离一切痛苦。第二，希求——我非常希望母亲能脱离所有的痛苦。第三，发誓——从现在起，我要为母亲脱离所有这些痛苦而努力。这样发誓后，还应有实际行动。作为大乘菩萨，发了菩提心以后，就要去弘法利生。虽然每个人的能力是不一样的，有些人差些，有些人强些，但无论能力如何，从现在起，就应该要有这样的想法和实际行动。第四，祈请——在有了发愿、希望和发誓以后，如果没有三宝的加持帮助，仅靠自己的能力也不一定能够实现这些目标，所以，要祈请三宝加持我能够让我的母亲脱离所有痛苦。

这四条不但修悲无量心时需要，而且在修舍无量心、慈无量心以及喜无量心时都需要。

这样发誓后，要不要去实践这誓言呢？当然要，否则就是欺骗所有的佛菩萨，是有罪过的。但实现此誓言也需要过程，也要根据自己的能力，能做多少就做多少。想一下子让所有的众生脱离痛苦，是不可能的。暂时能让一个众生脱离痛苦，就让一个众生脱离痛苦，能度一个就算一个。

总而言之，从现在起一定要有实际的行动，如果没有实际行动，现在的发誓就等于是骗人的谎言。说具体一点，如果碰到路边的残疾人或是真正一无所有、生活窘困的人向你讨钱，你却视而不见，那你

的誓言到哪里去了呢？还有，比如你能讲一点法，其他人又不懂，请你给他解释一些问题，你并没有其他理由，只是出于私心就拒绝了他，那么，以前你虽然曾经发誓从现在起为了母亲脱离痛苦而努力，但实际行为却大相径庭。这说明，当时你也许在心里诚恳地这样想过，也许你当时内心根本就没有真正发誓，仅仅是嘴上说说而已。无论是哪种情况，没有实际行动都是不对的。

大乘菩萨发了大悲心后，并不是必须立即脱胎换骨，对自己所有的事情都从此不管，专门去利益众生。如果能这样做当然好，但这也需要一个过程。若能首先自己成佛，再去度化众生也可以。无论怎样，在对现世母亲进行观想时，就要以这四种发心反复修习。

对现世母亲发起这样的心是很容易的。这样修起来以后，再观想一个普通人，对他（她）修悲无量心。首先也是知母，即现在他（她）虽然不是我母亲，但是久远劫以来，他（她）做我母亲的次数也是无量无边的。他（她）与我现世的母亲一样，不愿意接受任何痛苦，却一直在造令自己痛苦的因；他（她）也非常希望快乐，但整天种的无非是使自己不快乐的因。他（她）是这么痛苦、可怜和愚昧，我多么希望他（她）能够脱离这样的痛苦啊！我愿将自己三世所有善根回向给他（她），使他（她）能脱离这样的痛苦。从现在起，无论有多艰难，我都会尽最大的努力去做能令他（她）脱离痛苦的事。在这个过程当中，愿上师三宝加持我，使我能够给他们带来一些利益。要依次从以上四个方面去观想。

对普通人修完以后，再观想你的仇人，对他们也如是修悲无量心。起座前，把所有的众生观想在面前，对一切有情观修悲无量心。这就是悲无量心的修法。

在这些修心的过程中不能认为，因为经书上这样要求，所以我才

这样思维。所谓经书的要求是指如果你要修菩提心，就应该这样修，顺序就是这样，可是做不做却是自己的事情。不管经书上怎么要求，发菩提心当然要主动，不能被动，发出离心也是如此。所有认为“修法上这样说或是上师说要这样做，所以我才这样做”，或者“因为佛告诉我要这样做，我才这样做”的想法，都是不对的。

无论是佛的教言也好，上师的教言也好，若你心里没有真实的体验，就是被动的。我们应该做到，无论佛是否要求我们度众生，我们都愿将度化众生、利乐有情当作自己义不容辞的责任。

有些人会想，现在我自己都是一个凡夫，又怎么去度众生呢？虽然你现在是一个普通人，连外加行都没有来得及修，但是你可以发愿，我现在虽然没有能力，但是我要努力让自己具备这样的能力，等到有能力的时候，我一定要去度众生。这样的发心是必须要有的。如同一名学生在读书的时候，什么能力也没有，但是他依然可以有很多未来的计划，如毕业后要怎样去开展自己的事业等等。同样的，我们现在也需要有远大的志向。虽然我现在在修行上没有很大功德，但这些是我能够做到的，做到以后我一定要去度众生，一定要去帮助众生！这样的抱负一定要有！若没有这种发心，所修的菩提心就是无根无蒂、不具生命力的。

（四）喜无量心的修法

喜是欢喜心，愿一切众生不离开快乐，就叫做喜无量心。修欢喜心的时候，也有观想和思维两个步骤。

观想的时候，也要先将自己的母亲观想在前面，然后对她修知母、念恩和报恩。每一座里一定都要有这三个修法，接下来就修喜无量心。

这时，要将母亲现在所拥有的无论是出世间修行方面的功德，或

是世间的种种圆满（如健康、长寿等）作为修行对境，进行如下四种思维而修欢喜心：第一，发愿——愿我母亲生生世世不离开现在的快乐、幸福。第二，希求——希望母亲不离开现有的世出世间种种功德，而且愿她所拥有的一切善妙功德能更加增盛。第三，发誓——从现在起，为了母亲不离开这些世出世间的功德，我要倍加努力。发誓以后，还应将这些誓言付诸实际行动。第四，祈请——愿上师三宝加持，令我能够让母亲不离这些快乐和幸福。

这四个过程都要一一观修。修好以后，再换一个普通人的对境；对普通人修完后，再换一个自己的仇人。起座前，观想天下所有众生，对他们修喜无量心——愿一切众生永远不离开快乐！

这些修法就是四无量心的修法。实际上，四无量心中的舍心，也应包含慈心和悲心，这种慈悲心没有任何亲怨分别，没有落入片面的泥潭，对一切众生都平等相待，这才是真正的舍无量心，也是菩提心的唯一基础。

没有这样的基础，即使嘴上说得再漂亮——"愿一切众生离苦得乐"，实际上也是心口不一、名不副实。有些人只是因为经书上是这样写的，所以才鹦鹉学舌般地跟着念诵，心里却没有丝毫菩提心的影子。我们修发心的时候，发心的偈子要念十万遍，如果你的心里没有配合，光念偈子有什么用呢？没有用。只有心里有这样的决心，口中也如是念诵，才能使发心更坚固、更稳定。所以，我们要真诚地念诵发心偈十万遍。这样念不仅有很大的善根，而且更重要的是可以巩固我们度化众生的发心。

这样修并不是自我欺骗，而是在明了真相以后，将以前因愚昧而导致的各种错误尽力挽救，改邪归正而已。刚才所讲的都是确凿的事

实。以前我们因为盲目无知而没有平等的慈心和悲心，现在恍然大悟以后，就会生起平等的慈悲心。

在修完外加行和皈依以后，一定要下工夫修菩提心。因为我们现在所处的不是别的地方，而是轮回。即使是轮回中的天堂或者人间，也都是非常可怕的。既然想从这个恐怖的地方逃出去，当然要下一点儿工夫，想轻轻松松地逃脱是不可能的。所以，我们要接受这些修法。

放下自私心、生起利他的平等心，这虽然有一定难度，但也不是常人力不能及的。前面讲过，这不是神仙、登地菩萨以及佛才能做的，这就是一个普普通通像我们这样的人能做的事。很多人去做了，也成功了，他们已经做出了表率，我们只要愿意，做到这一切也是顺理成章的事。

有些人会想，这些太麻烦了，只要求求福报就行了。为了求福报而信佛当然比不信佛好得多，但这绝对不能解决生死轮回的根本问题。现在讲的都是能让我们解决根本问题的一些修法，所以难度当然会有。每一个人都知道，办企业、上班以及从事一些创造性的工作，也会有难度，但还是要去做。目的是什么呢？目的是钱。既然为了钱都愿意这样吃苦、这样努力，那么，为了解脱、为了全体众生的解脱，又怎么能不付出呢？

发菩提心的这些修法，是佛菩萨为大乘佛子指引的必经之路，除非你觉得轮回好，不需要解脱，不做也可以。可是，你现在觉得好不等于以后觉得好，来世转入三恶趣时的境遇更是不堪设想。到那时，好与不好已无力扭转，趁现在有办法的时候，大家一定要抓住时机。

前面也曾讲过，发出离心并不意味着从此以后就什么都不能做，不管家庭的事，不管孩子的事，不管单位的事……当然不是这个意思。家庭事务、孩子的教育、自己企业的发展等等，可以照样去做，而跟

普通人不一样的是什么呢？普通人的目的，无非是为了发财等世间利益，这些就是他们最崇高的理想；学佛的人一旦发起无伪的出离心，就不会觉得这些是最好的，他们了解还有更崇高的人生意义，虽然这些世间事务暂时要去做，但只是一种临时的谋生手段而已。

现在尽管发了菩提心、出离心，可还是人呀，人要活在这个世上，就要吃、要穿、要生活，这些生存条件当然要用自己的双手去获得，佛也没有对在家人要求自从发出离心的第二刹那起，一切都要放下。但我们最终的目的不是这些，而是求解脱，这样的观点叫出离心，这是每一个学佛的人应该做到的。佛不会勉强每一个人都要发出离心、菩提心，但是，如果你想解脱，就要接受这些修法；若不肯接受、不这样去想、不这样去做，就无法解脱。摆在我们面前的就是解脱道，若不接受，就等于是拒绝解脱。除此以外，佛也没有告诉我们第二条解脱道。

像菩提心这样伟大的发愿，是只有在佛陀教法下的修行人才可能具备的。其他世间的鬼、神，或是任何一个未修法的凡夫，不但白天没有这样的念头和实际行动，即使连做梦都梦不到。菩提心是非常高尚的一种发心，这一世我们有机会去感受这样的发心，去修习菩提心，实在是千载难逢，值得庆幸。所以，外加行修完以后，一定要去体会、去感受这些大乘佛教的精髓。

大乘佛教的中心思想就是这些。念咒、磕头、烧香、拜佛是不是大乘佛教？可能是，也可能不是，衡量的标准取决于有没有这样的发心。所以，四无量心的修法至关重要。

凡是想修大乘法的人，就要这样修，就要有这样的发心。没有这样的心，就放不下自私心；有自私心，就不会为众生付出什么，即使付出，也是有条件的，希望自己能有所回报，这样的付出不是大乘佛

法的精神。我再三讲过，大乘菩萨要付出，而且要无条件地付出，这才叫做无缘大悲，这是很重要的。

总结归纳从外加行到发菩提心的这些修法之后，我们应该明白，有三种心行一定要放弃，若不舍弃，便无法修学大乘佛法；无论念佛、参禅或修密，都绝对不是大乘行者，亦非小乘行人。这种“修行人”该如何称呼呢？简单地说，只能称为信佛的人，但不是学佛的人。我们讲过，信佛、学佛是两回事。信佛是指，你觉得佛陀很伟大，佛说的是真理，你不反对，自己却不去行持佛法，这叫做一般的信佛。而学佛是指，佛陀怎么做我也一定要这样去做，虽然现在我不能具足佛陀的一切功德，所作所为无法与佛陀一模一样，但是要有这种决心，这才是学佛。那么，在修行过程当中，我们要断除哪三种心行呢？

第一要放弃追求世间圆满的欲望。这种贪欲若不肯放弃，那么烧香、拜佛、念佛、打坐、做功课等，都是为了获得世间的圆满，就根本与解脱无关。贪图这一世的健康长寿或者下一世的人天果报，都叫世间法。

不能贪求世间法，并不是指从今以后不要去工作，不要去发展自己的企业等等；但是，只能将这些当作临时的生存手段。作为一个活生生的人，我们的人生目的和价值不是这些，而是在轮回里寻求一条非常安全的出路。所以，第一个要放弃的就是贪求世间的念头。

如果你割舍不下，就只能算是修人天福报，与解脱还相差万里。若是这样，不修五加行也可以，只需在自己家中设置佛堂，供养供养佛，或者去庙里烧烧香、拜拜佛。或许你能得到今生的健康长寿以及后世的人天福报。珍宝的人身如今已经获得，难遇的佛法如今已经听闻，却连这么一点儿蝇头微利都不肯放下，那么，你要等到哪一天才能真正开始走解脱道呢？追求世间圆满的结果，对你来说只能意味着

长劫轮回在所难免，解脱之日遥遥无期。因此，一定要放下贪着尘世之心。

第二要放弃的是自私心。很多人虽然在念佛、磕头，但其目的只是为了自己解脱轮回。比如一些人也在精勤地修五加行，若问他们："你为什么要修五加行？"很多人都会想："如果不修五加行，以后我就不能听大圆满或是其他密宗的修法。""你不能听密法又会如何呢？""没有机会听大圆满或者大手印的法，我就不能成就。""你不能成就又怎样呢？""我不能成就，就会永远待在轮回里，那多苦呀！"他们修五加行最终的目的，还是为了自己脱离痛苦。若是这样，就说明这种五加行虽然从名称上看是大乘佛法，但实际上却不是，因为他们只是为自己而修，没有考虑其他众生的解脱，所以这不是大乘的修法。因此，第二个要放下的就是自私心。

有人又会提出疑问："如果没有自私心，是否便不用忏悔自己的罪障？从今以后也不必为了清净自己的罪业而修法，金刚萨埵也不用修了？"不是这样的，这些修法都需要，修的时候也可以观想清净自己的罪业，但这不是出于自私心。因为要度众生，必须有度众生的能力才行。怎样才能让自己有能力呢？就要先修金刚萨埵的修法，清净自己的罪业；再修曼荼罗的修法，增长自己的资粮。这样把自己的身心调整好了，才能具备度化众生的能力。之所以强化自己的这些修行能力，不是为了自己，而是为了将来度众生。因此，我们也不必有这种疑惑。

从另一个角度来讲，若菩提心真正生起，其本身就有清净罪业的能力，如五无间、谤法等很严重的罪业，都能因此减少；而普通的杀生、偷盗等十不善业，就可彻底清净。如果不修其他法，仅修菩提心，也能够达到这样的目的，再有其他修法的帮助会更快。所以，第二个

要放下的就是自私心。

第三个要放下的是什么呢？等到把加行修完之后，就要去领悟、去感受无我——密宗或者大圆满正行修法中的重点，就是证悟空性的修法。那时，我们要放下我执，这也是为了能够更圆满无私地度化众生。第三个要放下的就是我执。在修加行的时候，暂时不必急于修空性，此时的机缘还没有成熟。

修出离心时，要放下世间；修菩提心时，要放下自私；修无我时，要放下我执。这些若不舍弃，所谓的出离心、菩提心就都是空话，不可能生起，所以要把它们放弃。

今后，在修行过程当中，要时刻观察自己有没有进步，如何观察呢？第一，修外加行时要观察：在没有闻修此加行法时，我们对世间有何看法、有何贪执；修了外加行中人身难得等一系列修法后，对世间又有怎样的看法，如果前后毫无改变，一切还是为了自己世间的健康、长寿、快乐等，便可确认自己的修行没有任何进展、没有任何收获。第二，修菩提心时，同样要反省：在听闻修持菩提心修法的前后，我的自私心有没有变化？如果修法之前，一切只为自己，对他人的苦乐无动于衷；修法以后，虽然口里天天在念发菩提心的颂词，哪怕念了十万遍，但内心深处还是认为其他人的好坏都无关痛痒，只盼自己能早日得解脱，自己能早日明心见性，自己能早日往生西方极乐世界等等，仍然没有为众生着想，那就可以确认，虽然听了加行、修了加行，自己却没有任何大乘法的收获。

放下我执，对我们来说还有一定距离。虽然在修加行的过程中，根机好的也有可能明心见性，但对一般人而言，这是比较难的。所以，对这一点暂时还不能要求。

总之，第一要舍弃世间，第二要放弃自私心，但不能产生误会，

认为出离心是消极逃避，菩提心也是不能实现的妄想等等。一旦有这样的想法，就会成为修行的障碍。如果如理如法地去修，这些修法与你们的工作、家庭没有任何矛盾。在佛住世时，印度的很多国王在治理江山、管理天下的同时，也在发菩提心，根本不相抵触。所以，你们不能以为一旦发了菩提心，就没有办法生活和工作了。

希望大家能够重视菩提心和出离心，绝不能认为出离心、菩提心可有可无，从而放弃这万劫难遇的修行机会。从无始以来，我们已经历了成千上万次不可思议的生死轮回，直到今天还是一个普通人，再过几十年告别人世时，如果没有加紧修行，只能再次空手归去，除了所造的如山般的黑白业外，其他什么也带不走。所以，在整个生命轮回的过程当中，这一世是非常关键的。无情的事实就是这样，珍不珍惜这个机会，全凭自己做主了！

三、菩提心的修法

四无量心修完后，就要正式修菩提心。

首先，我们要认清菩提心的概念是什么？菩提就是觉悟的意思。菩提心，在这里就是为一切众生的解脱，自己发誓修此觉悟的智慧。

菩提心需要具备两个条件。第一个条件是对所有众生的无缘慈悲心——大慈大悲。在大悲心生起后，就会自然而然发起想去帮助众生的心。

如果已经有了这样的发心，那么度化众生、帮助他人用什么样的方法最好呢？搞一些慈善机构、帮助人们解除一些现世困苦，当然也是菩萨的行为，但这不能解决根本性的问题。根本性的问题要怎么解决呢？以前讲过，最重要的是让每一个人、每一个生命自己去认识轮

回的真相、人的特质以及怎样从轮回里找到出路……也就是，为他们指路最为重要。为了让他们明白这些道理，首先我们自己要有智慧。若想为众生指引一条完整的路，就要自己成佛，成了佛才能有这样的智慧。所以，要为度化一切众生而发誓成佛，这就是第二个条件。

具备以上两个条件才是真正的世俗菩提心。

我们每次修法之前都要发菩提心，为度化一切众生而发誓成佛，为了获得佛的果位，所以我听法、所以我受戒、所以我皈依、所以我做功课、所以我去放生等等，这就是大乘菩萨最重视的菩提心。

菩提心的前提是四无量心。然而，若只有四无量心，对一切众生都非常慈悲，有极其难忍的慈悲心，却没有考虑为一切众生而成佛的话，就缺少了利益他们的方法，两个条件中只具备了第一个条件，就不能称之为菩提心。

另有一些人认为：佛已经断除了所有的障碍和过失，圆满具足了一切功德，很伟大，所以我要成佛。他虽然有成佛的心愿，但没有考虑到众生的解脱。因为缺少第一个条件，这也不是菩提心。只有具足了完整的动机，才能叫做菩提心。

初发菩提心时，因为慈悲心的程度不同，所发的菩提心就有以下三种差别：第一是国王似的发心，也是最差的一种。世间国王必须自己先登上国王的宝座，之后才能治理天下。同样，自己要首先成佛，成佛以后再度众生的发心，就叫做国王似的发心。第二是船夫似的发心。船夫总是和船上的乘客一起到达彼岸，他既没有办法先走，也无法令客人先走。有些慈悲心比较强的人也会这样发心，如果我先成佛再度众生，就要经过很长时间才能利益他们，为了不让众生长劫等待，在众生没有成佛之前，我也不应该自己先成佛，我只能在他们成佛的同时，和他们一起成佛。这就是中等的菩提心。第三是牧童似的发心。

牧童总是将放牧的牛羊驱赶在前面，而自己走在最后。慈悲心极强的人也会将众生的解脱放在首位，视众生的利益高于一切。首先最要紧的，就是让一切众生先成佛，等众生脱离痛苦以后，再考虑自己的成佛。这叫做牧童似的发心，也是最上乘的菩提心。

这三种都是标准的菩提心。但是，由于慈悲心的强度不一样，所以愿力也不一样。

往昔的米拉日巴尊者、无垢光尊者等高僧大德都修菩提心，正因为有了这样的动机，他们才能够排除万难。有一句话叫“为法忘躯”，那些高僧大德为了修法，可以不顾自己的身体，不顾任何艰难险阻。有了这样的菩提心，就能很快成就。大乘佛教最关键的不是别的，就是慈悲心。有了慈悲心，所有修行上的功德都会具足。如果没有慈悲心，却妄想修大乘法，实在是痴人说梦！

我们不能对修菩提心望而却步，继而灰心失望地想：“这太难了，我肯定一辈子都做不到！”肯定能够做到，关键在你愿不愿意修。这些修法本来就是为人而设的，不是为佛或登地菩萨而定的。你一旦愿意接受，不需要一辈子用功修持，只需要几个月或半年左右的专心修法，对菩提心就一定会有感受。所以，不要怕修菩提心，修好菩提心后也不要怕修空性。对世间法非常看重的人惧怕出离心；自私心极重的人惧怕菩提心；特别执著的人惧怕空性。这些都需要一个过程，只要肯修行，无论什么样的修法都能适应，最终一定会稳操胜券。

至此，菩提心的初步修法已经讲完，自他平等等其他修法，大家可以参阅《入菩萨行论》。

修加行就是自我锻炼的过程，要亲自去观想、思维、感受。当菩提心真正生起来后，再去受菩萨戒，这样才能够得到菩萨戒。现在有很多人，因为曾经参加过传授菩萨戒的法会，就自诩受了菩萨戒。我

要提醒诸位，自己如果没有菩提心，哪有可能得到菩萨戒呢？这是不可能的。所以先不要急于受戒，而要反反复复发菩提心，真正有了为度化一切众生发誓成佛的决心以后，再找到一位善知识，在他面前受菩萨戒，这样才能真正得到菩萨戒。得戒以后，再去学习菩萨的学处、菩萨的戒律。在菩提心修好以前，不要仓促地去受菩萨戒。

目前最重要的是修四无量心，四无量心的修法已经讲得比较清楚，不懂的地方可以参阅《大圆满龙钦心髓前行引导文》（亦称《普贤上师言教》）。至少要把它的大概内容背下来，并付诸实践，这样就很有希望成就。即使今生没有修起真正的菩提心，也因为有了这样的串习，而在心田里已播下菩提心的种子，这粒种子最晚在下一世肯定会成熟，这是有教证的。经书上有记载，这一世发造作菩提心的人，下一世能够度化整个南瞻部洲的众生。他之所以会变成这样的菩萨，原因之一是缘起力，原因之二是菩提心的加持力。所以，现在就要下工夫，不能因为"放下自私心我做不到!"就草率地退却。恒河沙数般的佛菩萨都是从凡夫地开始修行的，我们也一定能做到。所以，现在至少要开始修造作的菩提心，这很重要。

至此，已讲完了四个外加行及内加行中皈依和发心的修法。你们在每一个修法完成以后，都应回头比照，看自己的出离心、皈依的决心、无伪的菩提心等等是否已经增上，还要观察自己修法的发心是否具备了不造作的菩提心。若什么进步都没有，跟以前完全一样，那只是数量上的完成，质量上还没有完成，就需要重新修。

《普贤上师言教》的作者是华智仁波切，他的弟子当中，没有一个人是没有修过好几次五加行的，都是修了一遍又一遍。我们更不能认为这些修法仅是加行，只需修一遍就万事大吉。加行是需要付出一辈子的精力去修的法，作为一个修行人，终生都不能离开这些修法。只

是在修行初期对加行更强调一些，后面会强调其他的一些修法而已，但加行是自始至终都必不可少的。

在修加行期间，每天早上起来的时候，要观想皈依境中的诸佛菩萨、上师、护法都安住于前面虚空中，他们摇动手中法鼓的声音，将我们从梦中惊醒。观想完后，也可念诵其他语加持的仪轨，如果没有，就直接念诵《开显解脱道》（附后）。

念诵的方法是，如果在修人身难得，那就从开始一直念到人身难得修法竟，不要再往下念，然后反反复复地思维人身难得。回向之前，将剩下的仪轨念完。这样在一座里，就要念完一遍仪轨。如果早晚各一座，一天就要念两遍。修其余的加行时，仪轨的念诵可依此类推。念诵仪轨时，最好念汉文音译，同时也要知道颂词的意义。所以在念诵前，首先应该明白仪轨的意译，对仪轨的内容了如指掌后，再配合内容一边观想一边念颂，这样才是比较好的方法。

金刚萨埵修法

——清净罪障之殊胜道

一、金刚萨埵修法的基础

外加行修法的主要内容，就是人身难得、寿命无常等修法。修持这些修法的结果，就是生起出离心。我们曾再三强调过，对于一个修解脱的人来说，首要的就是出离心。

佛教中包含了人天道与解脱道。

所谓人天乘（人天道），就是在皈依并相信因果轮回的基础上，尽量地持戒、行善，以寻求人天的福报，也就是后世或这一世的健康长寿等等。这样修法虽然能够达到预期的目的，却与解脱毫无瓜葛，因为没有考虑到解脱的缘故。

所谓解脱道，包含了大乘法和小乘法。不考虑其他众生，只是为了寻求自己的解脱而去学法、行善、念佛等等，就是小乘法；不考虑自己，只是为了度化一切众生而去受戒、皈依、念咒、修行等等，就叫做大乘佛法。

凡是修解脱道的人，必须要有出离心。如果没有出离心，就无法与轮回分手。因为，在出离心没有培植出来之前，我们就只有与出离心的违品——贪欲轮回相依相伴。而这个贪欲，就是我们流转轮回的主要因素。有了这样的贪欲心，就会使我们生生世世流转轮回。因此，要脱离轮回，就必须生起出离心。

在出离心的基础上，还需要发菩提心。因为，如果没有菩提心，就不是大乘佛法，而是小乘佛法。所以，对于大乘修行人而言，第二个至关重要的就是菩提心。

出离心与菩提心的含义与修法，以前已经讲过，此处不必重复，大家可以参照以前的资料进行修学。在出离心与菩提心都已经具备的前提下，就可以修持金刚萨埵的修法。

二、修持金刚萨埵的意义

金刚萨埵修法属于密宗特有的一种修法，其主要作用是忏悔罪业。虽然该修法还有其他利益，但所有作用中最重要的，就是忏悔罪业。

在金刚萨埵没有成佛之前，曾经发愿——如果不能使任何持我名号、祈祷我而作忏悔的人罪障清净，我誓不成佛。如今金刚萨埵已经成佛了，所以，如果念诵金刚萨埵心咒或者百字明祈祷金刚萨埵，就一定能清净所有的罪过。

虽然显宗、密宗都有很多种忏悔方式，但金刚萨埵的修法却是最殊胜的。我们都知道，在所有的罪业当中，从显宗的角度来说，最严重的就是五无间罪；从密宗的角度来说，最严重的就是违犯密乘根本戒。但通过金刚萨埵的修法，就可以令这一切罪业荡然无存。所以在五加行中，就选择了这种首屈一指、不可匹敌的忏罪之方。由此可见，

金刚萨埵的修法是非常重要的。

五加行中为什么要讲忏悔的修法呢？因为，我们修五加行的最终目的，是为修持大圆满奠定坚实的基础。而修大圆满的最终目的，是为了能返璞归真，彻底证悟空性光明。因为大圆满修法是所有证悟空性的修法中，最方便、最快捷的。为什么要彻底证悟空性光明呢？因为，虽然我们心中的很多粗大罪业通过金刚萨埵的修法能够清净，但要铲除最细微的，也就是让我们流转轮回的主要因素，就唯有证悟空性一途。

证悟空性需要三个条件：第一是获得上师的加持；第二是遣除违缘；第三是圆满资粮。获得上师加持的修法，是上师瑜伽的修法；遣除违缘的修法，是金刚萨埵修法；圆满资粮的修法，就是下一个曼荼罗的修法。其中所谓的“违缘”是指什么呢？就是指罪业。

我们可以回顾一下自己的轮回历程，先撇开自己从无始以来到现在所积累的无以数计之罪业不谈，仅仅这一世，我们所造罪业的数量之多，也是令人咋舌的。从出生开始，不需要别人教唆，不需要别人动员，每天心中的贪欲、嗔恨、傲慢与嫉妒之念便会层出不穷，而信心、慈悲心之类的善念却是那么的微乎其微、不足挂齿。

请大家反躬自问，在每天的二十四小时当中，自己究竟做了多少善业多少恶业？答案十分明确。只要是普通凡夫，则绝大多数都是罪业深重，而善业所占的成分必定是微不足道的。

有的人认为，我每天都在念经、打坐、做功课，应该不会造作什么恶业吧？虽然做功课是一种行善，但有自知之明的人都必须承认，连在做功课的时候，心里还是会不由自主地涌现出贪嗔痴的念头。既然打坐的时候都是这样，那么不打坐时的情形就可想而知了。还有，不仅仅是今天的这二十四小时，包括昨天、前天，乃至流落轮回中的

每一天，无论不知不觉，还是刻意而为，每个众生都在不停息地造作恶业。

“事有必至，理有固然。”无论我们是否相信因果，但它本身就是一种自然规律。所谓自然规律，就是不以人的意志为转移的定律，包括外在的自然规律与内在的自然规律。类似烧火即会冒烟之类的规律，叫做外在的自然规律；而内在的自然规律，是指善恶等等的念头、杀盗淫妄等等的恶行，必然会招致相应果报，有因必定有果的结论。

比如说，鸟类或者肉食动物一天可以杀死数目可观的生命，然而在它的一生当中，却不会闪现一个善的念头。如果能以智慧之眼去观察它们来世的结局，就足以让人心惊肉跳。与它们相比，我们人类的结局又会好到哪里呢？令人可悲的是，有些披戴着衣冠的人类甚至是禽兽不如的。

如果再这样日复一日，不要说证悟空性，就是想下一世投生人天道都是极其困难而渺茫的，大多数人在此生所造的诸如杀生、偷盗、妄语等等罪孽，已经足够让自己堕入地狱、旁生道等恶趣。触目惊心的现实，怎能不让人胆寒呢？

天无绝人之路！对因果洞若观火的佛陀，了知到众生的处境，以大慈大悲之心为众生指出了一条忏悔之路。要想削减罪业，获得解脱，只有励力忏悔。而忏悔的方法不是没有，而是多种多样的，主要是看我们自己愿不愿意去忏悔，选择什么样的方式去忏悔。如果不忏悔，这些罪业就会成为影响我们证悟空性的拦路虎。通过金刚萨埵等忏罪修法，就可以使这个问题迎刃而解。

在通过金刚萨埵修法断除罪孽，借助曼茶罗修法圆满资粮，使证悟空性的条件基本上具备了以后，证悟空性也就是指日可待的事。在机缘成熟的时候，肯定是会证悟空性的。所以，我们要修金刚萨埵修法。

三、四种对治力

“工欲善其事，必先利其器。”要修持金刚萨埵，需要具备四个先决条件。如果能具备的话，即使再严重的罪过，都可以忏悔清净。因为这些罪孽都是有为法，是依赖于因缘而存在的，是无常而不是一成不变的。以前的高僧大德也曾经说过，罪孽没有其他的好处，但是它有一个优点，就是通过忏悔可以清净。所以，在具备四个条件的情况下，是可以将罪业忏悔清净的。

不仅密宗的经典，在显宗的经典里也提及过这四个条件。因此，无论显宗、密宗的忏悔，都不能离开这四个条件。在不具备这四个条件的情况下观修金刚萨埵，就只能减轻而不能从根本上清净罪孽。这四个条件，也可称之为四种对治力。

（一）依止力

在忏悔罪业的时候，必须依止某一个对境才能进行忏悔，所以叫做依止力。依止力分内外两种，即外在依止力和内在依止力。外在依止力是观想金刚萨埵；内在依止力就是出离心、菩提心、大悲心以及对三宝的信心。在这两种依止力中，最重要的是内在依止力。前面我们讲过，一旦生起菩提心，仅仅在一刹那间，就可以清净往昔所造的一切罪孽。所以，菩提心是非常殊胜的。

1. 外在依止力

这里的金刚萨埵修法，属于前行阶段，所以对观想的要求还不是很高。按照密宗的正规修法，生起次第一般是修六个月左右。如果在这六个月当中，能够依照经书所指点的方法，努力精进地去做，是完

全可以观想得非常清楚的。那么究竟应该怎么观想呢？它是有方法的，不是闭着眼睛空想金刚萨埵的模样，而是要讲究一定的次第，具体方法如下。

首先，就是要请一尊金刚萨埵像（唐卡），本来单身金刚萨埵像也可以，但这个修法的要求是双身像，所以我们也应该请双身像。佛像一般可分为普通佛像和观想专用佛像两种。普通佛像除了中间的一尊佛以外，还有很多佛像环绕于四周；观想专用的佛像，就只有中间的佛像，而没有周围的佛像。如果找不到观想专用佛像，也可以用一般的金刚萨埵像代替，但在观想的时候，就只看中间的金刚萨埵的像，而不看其他的佛像。

对佛像有两个要求：第一个要求，就是必须符合《大藏经》中佛像的量度尺寸。因为依照这种尺寸所画出的佛像非常标准，一看就能让人生起信心。如果佛像的比例不符合标准，或者是头部太大，或者是眼睛太大，这样的佛像就不能用于观想。第二个要求，就是必须要给佛像开光。

观想的时候，要保证房间内有充足的光线，在昏暗的地方是不能作观想的。然后将佛像挂在供桌上方，既不能太高也不能太低，也就是要挂在打坐时眼睛正好对准的位置。然后在佛像的前面供养花、香、水等五供，供品可以简单一些。

在观想初期，每天打坐时只需聚精会神地凝视佛像，有些时候看佛像的脸部，有些时候看佛像上的衣饰，有些时候看佛像手中的金刚铃杵……有些时候看整体，有些时候看细节。经过一定时间的熏习以后，即使闭着眼睛也能像睁开眼睛观看佛像时一样清晰，清晰到包括金刚萨埵的眼球都能观想得黑白分明。要达到这样的标准，仅仅一两天浅尝辄止似的观想是不够的，必须要花费一些时间和精力。

很多居士反映说，为什么自己老是观想不清楚呢？这都是因为功夫不到家和方法不对的缘故。无始以来，我们所造的罪业是那么地深重，如果想不付出努力，守株待兔般地守候着解脱从天而降，最终必然是一无所获。既然现在有一种方法可以清净这些罪业，即使花一些时间，也是值得的，这样做并不是多此一举。所以，即使在刚开始观想时有一定的困难，也必须想方设法加以克服。

还有的居士在打坐的时候，时常感觉昏沉困倦，老是想打瞌睡，精神提不起来。遇到这种情况，就可以用凉水洗脸，穿单薄的衣服，坐在光线较强的地方，尽可能地坐在高一点儿的位置，这样就可以避免昏沉的情况；反之，如果衣服穿得太厚，又坐在光线昏暗、地势较低的地方，就比较容易昏沉，观想的时候也会感觉模糊不清。

用于观想的佛像虽然是唐卡，但我们不能将佛像也观想成像唐卡一样扁平而实有，而是要观想成如同彩虹一般如幻如梦、内外通透的佛之真身。所谓如幻如梦，就像空中的彩虹一样虽然有现象，但却没有实体；或者如梦境一般虽然有山河大地的现象，但实际上却不存在一样。所谓内外通透，就是指没有任何实体性的血肉以及内脏等等。观想的时候，就应当观想这样的金刚萨埵。

具体观想时，首先观想一根四指或一肘长的花茎悬浮于自己（自己跟平时一样，无须观想其他相貌）头顶，并正对着头顶中部的梵顶穴。在花茎上方头顶一肘处，盛开着一朵白色的千瓣莲花。莲花的花蕊处是白色月轮，在月轮之上，是白色的“吽”字。猛烈祈祷上师，之后观想于一瞬间“吽”字变为自己的根本上师，形象为圆满报身装饰的本师金刚萨埵佛父佛母。金刚萨埵主尊面朝观想者前方，以金刚跏趺坐式端坐于月轮之上。

佛像中的佛母，代表着空性；而金刚萨埵佛父，则代表现象。所

谓现象，就是我们经常能够看得到、摸得着的东西。中观派认为，一切法都不是实有而是如幻如梦、是空性的。一切现象虽然从我们的角度而言是看得见摸得着的，但实际上却离不开中观所讲的空性。这就是空性和现象的双运，在中观里也叫做现空无别。所有密宗双运像中佛父佛母所代表的含义都是这样的，并不包含被某些人所强加的意义。

至于金刚萨埵佛像所穿戴的衣服装饰，在《普贤上师言教》中讲得比较清楚，此处就无须赘言。以上观想过程，就叫做外在依止力。

2. 内在依止力

观想清楚以后，就要从心灵深处对金刚萨埵生出无比强烈的信心，并虔诚地祈祷金刚萨埵主尊，加持自己能够清净从无始以来所积累的罪过。在有些加行引导中，首先观想的金刚萨埵，是显得不太开心的金刚萨埵相貌。为什么要这样观想呢？因为我们现在还有很多罪业没有清净。在这些罪业清净完毕以后，我们再观想的佛像就是比较开心的相貌。这其中也有一点缘起，因为诸法都离不开缘起之网，通过这样的观想来制造一种好的缘起，是会有一定益处的。

在生起信心的同时，我们还要想到，即使清净罪业，也不能只考虑自己一个人的罪孽，要为了普天下的所有众生能够清净罪业而祈祷金刚萨埵。也就是说，要发菩提心。这就是内在的依止力。

3. 念诵内容

内外两种依止力具备了以后，就一边观想，一边念诵：

ཨཿ བདག་ཉིད་ཐ་མལ་སྤྱི་བོ་རུ༔

阿 大 涅踏玛 学喔热

啊 于我庸俗头顶上

པད་དཀར་ཟླ་བའི་གདན་གྱི་དབུས༔
班 嘎 达沃 旦 戒 为
白莲月垫之中央
ཧཱུྃ་ལས་བླ་མ་རྡོ་རྗེ་སེམས༔
吽累喇嘛多吉森
吽成金刚萨埵师
དཀར་གསལ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐུ༔
嘎 萨 龙 秀 作 波革
皎洁受用圆满身
རྡོ་རྗེ་དྲིལ་འཛིན་སྙེམས་མ་འཁྲིལ༔
多吉这 怎 宁 玛 彻
双运慢母持铃杵
ཁྱོད་ལ་སྐྱབས་གསོལ་སྡིག་པ་སྦྱོངས༔
秋 拉 加 索 的巴炯
祈净罪障皈依您
以上就是内外两种依止力的修法，接下来就要修第二个条件。

（二）破恶力

破恶力也可称之为厌患力，其含义是什么呢？就是对自己以前所造的罪业，生出非常强烈的后悔心。以前，我们在有意无意之间，已经造了很多罪业。其中有些是在愚昧无知的情况下造的，有些是在别无选择的情况下造的，有些是在明知故犯的情况下造的。无论如何，现在我们都必须要生出追悔之心。如果不后悔，认为以后还可以继续重操旧业、为非作歹，那么，其罪业就只能减轻而不能完全清净。所以，这是非常重要的。

后悔心是什么样的呢？以杀生为例，如果对自己的杀生之罪，能真诚地生起追悔之心，清醒地意识到这些做法是错误的，并对这些罪恶生起强烈的恐惧感，就可称之为后悔心。就像服下某种剧毒，虽然现在毒药还没有发作，但迟早是会发作的。在我们发现自己已经吞下这种毒药以后，就肯定会感到惊恐不安。我们对自己所造的罪业也应该有恐惧感，而不能抱着无所谓的态度。如果能有后悔之心，就能破坏一切所造之罪。无论密宗还是显宗，无论是金刚萨埵修法还是其他的忏罪修法，忏悔时都必须要具备这一点。这是第二个条件。

（三）恢复力

所谓恢复力，就是发誓不再造作类似罪业的决心。如果认为，虽然我杀了生，但通过忏悔也可以清净，所以我还可以再去杀生；并因此而没有发誓“从今往后纵遇命难也不杀生”的话，就只能减轻而不能清净罪业。只有具备从此不再造作类似罪过的决心，才可以彻底地清净罪业。这是至关重要的。

因为，如果一个人能发誓从今以后不再杀生，那么这个人就基本上可以清净从无始以来直至现在所犯的杀生之罪。如果在此基础上，还能具备其他三个条件，就可以让沉重如山的罪障彻底烟消云散。

在暂时不能完全断除杀生的情况下，针对个别众生，我们也可以发誓。比如发誓从此以后不杀鱼、不杀猪等等。对于那些我们想杀也杀不到的动物，比如现在已经从地球上绝迹的恐龙，若能发誓不杀，也有相应的功德。因为恐龙是以前存在过的生命，我们曾经也应该杀过，现在能这样发誓，同样也可以清净屠杀恐龙的罪孽。另外，对于很多我们不能接近也不可能宰杀的生命，比如像老虎、狮子等等，也可以发同样的愿。当然，这只是一种不得已的权宜之计，我们无权鄙

视任何一种生命，所有的众生都应该是慈悲的对境，都应该一视同仁，没有任何众生应该遭受生命被剥夺的命运。作为一名修行人，就更应该发誓彻底断绝杀生行为。

如果不具备发誓的意愿，或者深度不够，那么弥补过失、清净罪业的程度也会有所欠缺，所以，我们应该真心诚意地发愿。如果实在无法发誓彻底放弃杀生之行，那就发誓尽量不做，这样发誓也是有用的。这是第三个条件。

（四）现行力

现行力也称为现行对治力。为了清净罪业而做的念咒、磕头、放生、吃斋等等行为，都属于现行对治力。但金刚萨埵修法中的现行对治力，是指观想金刚萨埵并念诵百字明。也就是在金刚萨埵座前发露自己的罪业，毫无保留、无有隐藏地将自己能够想起来的罪过，比如去年十月我杀了一条鱼等等，一一进行忏悔。如果时间地点记得不是很清楚，也可以将自己从无始以来到今天为止所做的一切罪业，在金刚萨埵座前发露忏悔。这样的现行对治力，远远地超越了其他现行对治力的能力。所以，观修念诵百字明的作用是非同寻常的。具体方法如下：

在金刚萨埵观想清楚以后，再观想在金刚萨埵佛父佛母心间，有一轮如同一粒压扁的芥子一般非常微小的月轮。这时，先念一遍百字明，然后把一百个字观想在月轮上面，笔法的粗细如同一根头发的发尖一般细微。为什么要观想得这么细呢？这是一种窍诀。因为观想得越细小，注意力就会越集中，就越不容易散乱；反之，如果观想得很大，虽然观想起来很容易，但注意力就越不容易集中，随时都有可能散乱。所以，虽然金刚萨埵佛像不一定要观想得很小，但其心间的月

轮和字务必要观想得很小很小。还有，本来我们所观想的金刚萨埵，其身体是如同彩虹一样内外透明，也即没有内外分别的。但是，这里观想月轮的位置还是要放在如梦如幻的佛像心间，像十五的月亮一样晶莹圆满。

这一百个字都是梵文，其内在含义的略解，附于下面的念诵内容当中。我们可以通过念诵百字明，祈祷金刚萨埵，加持自他能够清净从无始以来到现在所造的一切大大小小的罪业。下面开始念诵：

འགྱོད་སེམས་དྲག་པོས་མཐོལ་ལོ་བཤགས༔

救 森 扎布 托 罗 夏

以猛悔心发露忏

ཕྱིན་ཆད་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡོམ༔

寻 恰 卓拉瓦 江 顿

后遇命难守誓言

ཁྱོད་ཐུགས་ཟླ་བ་རྒྱས་པའི་སྟེང༔

秋 特 达瓦记 波 荡

于您心间明月上

ཧཱུྃ་ཡིག་མཐའ་མར་སྔགས་ཀྱིས་བསྐོར༔

吽叶 踏 玛 鄂 记 果

吽字周围咒绕旋

བཟླས་པ་སྔགས་ཀྱིས་རྒྱུད་བསྐུལ་བས༔

第 巴鄂 记 杰 革 为

诵咒加持自相续

ཡབ་ཡུམ་བདེ་བར་སྦྱོར་མཚམས་ནས༔

呀 因 得 瓦 救 参 内

父母双运交界处

བདུད་རྩི་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྤྲིན༔

德 则相切 森 戒珍

菩提甘露如云涌

ཀ་བུར་རྡུལ་ལྟར་འཛག་པ་ཡིས༔

嘎哦 德 达 匝 巴意

降下白如冰片汁

བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་གྱིས༔

大 荡 刊 森 森 坚戒

我与三界众有情

ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ༔

利 荡 拗梦 德 爱杰

业及烦恼痛苦因

ནད་གདོན་སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྟུང་གྲིབ༔

那 敦 的 这 尼 洞 这

病魔罪障煞气垢

མ་ལུས་བྱང་བར་མཛད་དུ་གསོལ༔

玛利 相 瓦 匝 德 索

无余清净祈加持

下面是观想及念诵百字明：

༄༅། །ཨོཾ།

嗡

“嗡”字为咒语的先导，并有善妙、吉祥之义。

བཛྲ་ས་ཏྭ་ས་མ་ཡ། མ་ནུ་པཱ་ལ་ཡ།

班扎萨埵萨玛雅、嘛呢巴拉雅、

金刚萨埵主尊，请您以及（您的）身口意之甚深密誓言恒时守护、保佑（我们）。

བཛྲ་ས་ཏྭ་ཏྭེ་ནོ་པ་ཏིཥྛ། དྲི་ཌྷོ་མེ་བྷ་ཝ།

班扎萨埵底诺巴底叉、知桌美巴哇、

金刚萨埵，请您安住于我，并与我无二无别。

སུ་ཏོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ།

色度哟美巴哇、

请以无漏大乐之味［证悟光明的智慧］令我满足。

སུ་པོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ།

色布哟美巴哇、

令我增长空乐无二之智慧［证悟光明的智慧］。

ཨ་ནུ་ར་ཀྟོ་མེ་བྷ་ཝ།

阿呢绕埵美巴哇、

请爱怜我！［即慈悲之义］。

སརྦ་སིདྡྷི་མྨེ་པྲ་ཡཙྪ།

萨尔哇斯德玛美扎雅叉、

请立即赐予我殊胜［清净一切罪业等］及共同之一切成就。

སརྦ་ཀརྨ་སུ་ཙ་མེ། ཙིཏྟཾ་ཤྲི་ཡཿཀུ་རུ།

萨尔哇嘎嘛色匝美、则当协央格热、

令我于行持一切事业时心地贤善。

ཧཱུྃ།

吽、

“吽”字是金刚萨埵的种子咒，及诸佛五种智慧之本体。

ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོཿ།

哈哈哈哈吙、

四个“哈”字，表示令我现前四种灌顶之智慧。

བྷ་ག་ཝན། སརྦ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ། བཛྲ་མ་མེ་མུཉྩ།

班嘎万、萨尔哇达他嘎达、班扎嘛麦门杂、

祈请一切出有坏如来，请以三金刚［身口意］之智慧、方便与大悲，于双运之中恒时勿舍弃我。

བཛྲཱི་བྷ་ཝ།

班扎巴哇、

使我的身口意成为三金刚［佛的身口意］而成佛。

མ་ཧཱ་ས་མ་ཡ་ས་ཏྭ་ཨཱཿ།

嘛哈萨玛雅萨埵啊。

恒时不离超越三时之大时［没有时间分别的法界］誓言大勇识［金刚萨埵］，请令我成就一切如来于无生界中平等味之一体智慧。

(金刚萨埵佛父的后方)



(金刚萨埵佛父的前方)

在没有观想之前，应该尽力观看这一百个藏文字母，在基本熟悉之后，再一边念诵，一边观想：中间是金刚萨埵的种子咒——白色吽（ཧཱུྃ）字，从月轮中间吽（ཧཱུྃ）字的位置向主尊前方画一条竖线，在竖线的四分之一处，就是一百个字母中的第一个字母嗡（ཨོཾ），然后就开始顺时针由内到外地逐字观想，最后一个字（ཨཱཿ）也要落在这条竖线的终止位置上（见图）。

月轮上面的字母都是竖立的。因为一百个字比较多，所以要在月轮上转三圈，如果所念咒语的字数较少，就可以根据字数情况减少转绕的圈数。有的修法认为，一百个字母只需在月轮的边缘转一圈就可以了。虽然有些密宗修法所观想的字会转动，但在这个修法中所观想的字是不动的。字母之间的密度既不能太分散，也不能互相接触，中间稍有一点儿空间就可以了。

观想好以后，就开始念诵百字明。一边念诵，一边祈祷金刚萨埵，同时观想月轮上的每一个字如同冰雪消融一般的滴下甘露，通过月轮、花根进入自己的头顶。然后观想从无始以来自己所做的杀盗淫妄等等罪障变成烟尘雾岚的形态，体内的种种病痛变成腐败的脓血形象，一切魔障变成蜘蛛、青蛙等小含生的形象。观想以上所有一切，被如同洪水般的甘露之流彻底卷走，并从足底、肛门、毛孔等处黑糊糊地排出体外。这时观想自己下方的大地裂开，所有的冤亲债主围绕着死主阎罗王，张着口、伸着手，满心希望地等待着，当流出的脓血等不净物源源不断地流入它们手里、嘴里后，它们都心满意足地合上手嘴，并在心中生起出离心和菩提心。此时，大地又重新复合，恢复原貌。

本身罪业并不是实有的物质，那些与自己有宿债的众生也不可能在地下等候，但我们观想的时候就要这样观想。通过这样观想以后，自己对他众就不再有任何亏欠，一切的宿债都得以清偿，所有的业障也灰飞烟灭，这就是佛的善巧方便。此时，再观想自己的身体也彻底地除残去秽，被奔流而下的甘露冲刷得一干二净，最后成为内外透明的、如同水晶玻璃一般的身体。

接下来，是观想透明身体内的中脉及其四轮。观想中脉四轮，是密宗的一种特殊修法。但因为金刚萨埵修法属于前行修法，所以在这个修法当中，只需简单观想就可以，不用很复杂。具体观想如下：

首先观想身体中央有一中脉，从头顶直至肚脐下的四寸处，粗细如同自己的无名指，不是弯弯曲曲而是很正直的一根脉。中脉观想完以后，再观想从中脉分出犹如伞辐一般的四轮，其中如同花瓣一样的分支叫做脉瓣。脐部幻化轮有六十四脉瓣，瓣端朝上；心间法轮有八脉瓣，瓣端朝下；喉间受用轮有十六脉瓣，瓣端朝上；头顶大乐轮有三十二脉瓣，瓣端朝下。然后再像前面一样明观金刚萨埵降下甘露，自身的中脉四轮以及整个身体，乃至手指足趾尖，全部充满白色甘露。自他一切众生均由此而获得了四种灌顶，清净了四障。于相续中生起四喜之智慧，并现前化身、报身、法身、自性身之果位。身体内外清净无瑕，没有丝毫罪业。如此一边观想，一边念诵：

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་རྨོངས་པ་ཡིས༔

滚 波 大讷莫西 梦 巴意

怙主！我以愚昧无知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས༔

丹 策 累讷 嘎 扬 年

于三昧耶有失犯

བླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག༔

喇嘛滚 布 加 作 戒

怙主上师祈救护

གཙོ་བོ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ༔

作喔多吉怎巴得

亦即主尊金刚持

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན༔

特 吉亲 布 大 涅坚

具足大悲体性者

འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆིཿ

卓 沃 作拉大 加 切

众生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ ལག་ གི་དམ

大 荡 森 坚 坛 加戒革 颂 特 匝瓦荡烟拉 各丹

发露忏悔身语意所失毁的一切根本支分

ཚིག་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ། སྡིག་པ་དང་སྒྲིབ་པ་ཉེས་ལྟུང་

策 年 巴 坛 加 托 罗 夏 所，的巴荡这 巴尼 洞

三昧耶，祈求赐予加持一切罪障、

དྲི་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལཿ

这莫措 坛 加 向扬 大 巴 匝 德 索

堕罪、垢染全部得以清净。

念诵完毕，观想上师金刚萨埵和颜悦色地说：“善男子，你所违犯的一切罪障都已清净。”然后化光融入自己身体，从而使自身在一瞬间化为金刚萨埵主尊。然后观想在自己所化而成的金刚萨埵心间，有一小如扁芥子的月轮，月轮中央是蓝色的吽（ཧཱུྃ）字，吽前面是白色的嗡（ཨོཾ）字，右边是黄色的班扎（བཛྲ），后面是红色的萨（ས）字，左边是绿色的埵（ཏྭ）字。在念诵“嗡班匝尔萨埵吽”（ཨོཾ་བཛྲ་ས་ཏྭ་ཧཱུྃ）的同时，观想从五字中分别放射出白、黄、红、绿、蓝的五色光芒，光的顶端有无数供养天女以无量无边供品，供养十方刹土中的诸佛菩萨，令其心生欢喜，从而使自己清净罪障、圆满资粮，并获得解脱之果位。然后又观想这些光芒往下照射六道轮回的一切众生，使他们相续中的所有罪障、痛苦、习气等全部得以清净。此时，一切外器世界化为金刚萨埵的现喜刹土，一切内有情众生变为白、黄、红、绿、蓝五部金刚萨埵，并齐声高诵“嗡班匝尔萨埵吽”。

我们要时时刻刻地牢记，在清净自己罪业的同时，还要观想清净其他众生的罪业，所以，观想所有众生是必不可少的，这些叫做现行对治力。

四、起座与回向

起座的时候，首先观想外面的金刚萨埵刹土化光融入五部金刚萨埵，五部金刚萨埵也化光融入自身所化的金刚萨埵。接下来，自身所化的金刚萨埵也从边缘开始逐渐化光融入于心间的“嗡”（ཨོཾ）字当中，然后“嗡”（ཨོཾ）融入“班扎”（བཛྲ）、“班扎”（བཛྲ）融入“萨”（ས）、“萨”（ས）融入“埵”（ཏྭ）、“埵”（ཏྭ）融入“吽”（ཧཱུྃ）字的“雅布杰”（ུ）、“雅布杰”（ུ）融入“小阿”（འ）、“小阿”（འ）融入“哈”（ཧ）、“哈”（ཧ）融入顶部的日月明点（ཾ）中，日月明点（ཾ）随后又融入于“那达”（ྂ），最后“那达”（ྂ）也如彩虹一般消逝无踪。

“那达”（ྂ）是一种符号,一般是不写的，它代表什么呢？代表非常细微的空性。当一切都消失于法界空性当中以后，将心里的一切杂念都放下来，什么都不想，心专注于空性的境界当中，不起任何念头，于无缘离戏的境界中安住。尽量保持这种状态，在又一次生起杂念的时候，就将一切器情都明观为金刚萨埵刹土，并开始念诵回向文：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག །

给 瓦德 噫 涅德 达

我今速以此善根

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

多吉森 华 哲 杰 内

成就金刚萨埵尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

桌 瓦 结 江玛利 巴

令诸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

得耶萨拉果 巴 秀

悉皆安置于此地

至于回向的方法，我们以前已经讲过多次，《普贤上师言教》中也讲得十分简单明了。只是有一点需要特别强调的是，这里的回向与其他回向稍有不同的，就是要观想以自己修持金刚萨埵的功德，能够清净自己和其他一切众生从无始以来所造的一切罪孽。至于其他部分的观想，就与其余修法的回向是一样的。

大家如果能将本开示与《普贤上师言教》中的内容结合起来，互相参照，取长补短，就能学到一个完整的金刚萨埵修法。

五、结束语

作为密乘弟子，如果每天早晨能通过这种修法念诵二十一遍百字明，就能控制自相续中罪业的增长。所谓的罪业增长是指什么呢？我们可以打一个比方，如果某天我们杀了生而没有及时忏悔的话，杀生的罪过就会时时刻刻不间断地增长。如果能念诵二十一遍金刚萨埵百字明，可以控制它的增长，这是最起码的要求。

如果能在此基础上更进一步，也就是于一座当中，依靠这些观想念诵一百零八遍百字明，则能够清净包括犯失密乘戒在内的极其严重之罪孽。当然，这种修法还不能让一切罪业从根本上清净，如果想从根本上彻底清净从无始以来到现在所造的一切罪业，就必须在具备四

种对治力的前提下，念诵十万遍百字明，这一点是毋庸置疑的。五加行中金刚萨埵修法所要求的念诵数量是十万遍，在十万遍念完以后，还要再念一万遍作为补充，一共是十一万遍。如果再修第二遍加行，也是十万遍，第三遍第四遍还是如此。要求念诵的十万遍百字明，必须是在打坐时念诵的数量。平时走路、逛街等等散乱之时所念的数量，只能作为补充，最好不要算在十万遍当中。

平时我们打坐的时候，是不是必须要念一百零八遍百字明呢？不一定。大家可以根据自己的时间，选择适当的修行方式。如果时间比较充裕，就可以多念一些；如果时间比较紧张，就可以适当减少念诵数量。

作为凡夫，虽然我们时常在发誓要痛改前非，绝不继续造罪，但毕竟是“江山易改，本性难移”，想彻底不造罪是不可能的。如果平时在有意无意当中，造作了种种恶业，就要随时忏悔。如何忏悔呢？就是在发现自己已经造罪的同时，如果有可能，就立即打坐，念诵一百零八遍百字明以行忏悔，不是今天念五十遍明天又念五十遍，而是在一座当中念一百零八遍，这样就基本上能清净当下所造的罪业。

造罪时间越久，就越不容易忏悔清净。特别是密乘戒，在超过三年以后，就很不容易再恢复了。这就像治疗疾病，在病痛刚刚发作的时候就很容易救治，如果一再拖延，等到病入膏肓的时候，纵使扁鹊复生、华佗再世，并使出浑身解数，也终究无力回天一样。如果这些罪孽没有得到及时的忏悔，当它增长到能力足够的时候，再想去忏悔就已经为时晚矣。所以说，忏悔是越快越好。这绝非区区小事，而是非常重要的。这种说法，是具有出世间无上智慧的佛陀，在密宗续部中所讲的了义之理。

千里之堤，溃于蚁穴。希望大家以后能时刻观察审视自己的行为，将一切罪业扼杀于萌芽之间，千万不要因讳疾忌医而酿成大错。

曼荼罗修法

——积累资粮之殊胜方便

一、供修曼荼罗的意义

曼荼罗是什么意思呢？曼荼罗是梵文“满扎纳”的音译。“满扎纳”在梵文中有很多种含义，在这里就是“坛城”的意思。

为什么要供修曼荼罗呢？是为了证悟大圆满，也就是为了获得无上的智慧。为什么要证悟大圆满呢？因为我们要从轮回中寻求解脱，并且要有足够的能力去度化众生，所以必须要有大智慧。

如果没有大智慧，我们就无法解决生老病死的问题。而生老病死，却是每一个人都要面临的，而其中的绝大多数人，还是在没有任何准备的情况下面临的。除了专门救度众生的菩萨以外，一般人都是不由自主地投胎于世、迫不得已地饱受病痛、无可奈何地衰弱变老。没有一个凡夫，能够在没有任何后顾之忧的情况下，满怀希冀地翘首盼望死神的光顾。但迫于业力的牵引，最终还是不得不命丧黄泉。

为什么六道众生有着迥然各异的命运呢？这肯定是有某种因缘的，

世界上没有无因无缘的事。从古老的外道宗教，到现代的新兴学科，千百年来，尽管各种论著层出不穷、汗牛充栋，却从来没有提出过足以解决这个问题的方法。唯一能够给出正确答案的，只有佛陀所宣说的佛经。如何面对生老病死？解决这个千古之谜的方法也只能来源于佛教。

一提到佛教，有些人就会与烧香、磕头、念经等等联系在一起，以为这些方式就是解决生老病死的良方。究竟是不是这样呢？事实并非如此。虽然烧香、磕头、念经、拜佛还是有一定的功德，但仅仅依靠这些，是不可能推翻轮回的。因为这些形式上的东西，与轮回的根源没有什么冲突和矛盾。要想彻底断除轮回，就必须寻找一种与轮回之因针锋相对的方法，这个方法就是证悟空性。

修五加行的最终目的，就是为了获得证悟空性的智慧。为什么一定要获得这种智慧呢？从小乘的观点来看，为了了脱自己的生死，需要有这样的智慧；从大乘佛教的境界而言，不是为了解决个人的生老病死，而是为了解脱天下所有众生的生老病死，所以我们要获得这样的智慧，这是大乘菩萨的发心。

修习从外加行人身难得开始的这一系列加行的最终目的，就是为了获得这样的智慧。修行的标准，不是以数量来衡量，而是要在质量上达到一定的要求。只有这样，我们才能具足证悟空性的智慧，才能轻松地断除我执。

什么叫做我执呢？我执分两种：俱生我执和遍计我执。其中的俱生我执，是先天而来的一种我执，比如说我要吃东西啊、我不要痛苦啊、我要快乐啊等等。这是包括畜生在内的所有众生都具有的，我们所有的烦恼也都是来自于这个我执。之所以平时我们只管自己而不管他众，就是这个我执在作怪。有了这个我执以后，我们就只爱自己，

而不爱其他生命，一切行为都是为了自己打算。只有在这个我执彻底消灭了以后，我们才能够全心全意地投入到另一份事业——度化众生的事业当中。比如说，现在很多人放生、念经、磕头、烧香、拜佛，只是为了自身的健康长寿、工作上没有违缘等等。在这些发心当中，都有非常浓厚的自私心。如果想消灭自私的成分，全心全意地度化众生，就必须把我执推翻。

要推翻我执并非轻而易举之事，必须依靠证悟空性的殊胜智慧。但这种智慧也不可能是无因无缘得来的，而是需要聚集产生这种智慧的各种因素。比如说：如果希望丰收，就必须要去种地，并千方百计地创造出种种能够丰收的因素；要种一朵花，就需要具备潮湿、温度、种子、土壤等等条件，在全部条件具备了以后，花才能够生根、发芽，并最终展露出醉人的芳颜。

同样，解脱智慧也不可能从天而降，必须依靠因缘。什么样的因缘呢？就是皈依、发菩提心、金刚萨埵、供曼茶罗、修上师瑜伽等等。要想证悟空性，就必须通过以上方式来积累必要的条件，这些条件也叫做资粮。现在我们是凡夫，虽然在流转轮回的过程中也积累了一些资粮，但我们所积累的资粮还不够成就，所以，让相续中的资粮不断增长是必不可少的。

布施、持戒、忍辱等等都属于积累资粮的方式，但这些方式都不如供修曼茶罗殊胜。这种修法像金刚萨埵修法一样，是密宗特有的修法，依靠这些窍诀，就能迅速积累不可思议的资粮。显宗虽然同样是大乘佛法，同样是寻求度众之方的修法，但因为具体的修法不如密宗，所以成就的速度会慢一点。为了以最快捷的方式积累资粮，获得佛果，我们就需要供修曼茶罗。

二、曼荼罗的具体修法

（一）前期准备

所谓曼荼罗，包含外在曼荼罗和内在曼荼罗两种。外在曼荼罗就是用金属或其他原料制成的有形曼荼罗，这种曼荼罗在很多佛具店都可以请到。它能起什么作用呢？我们可以打一个比方来说明。在西藏有一种习惯，如果要替人带口信，为了怕把捎信的事情忘掉，很多人会在手指上拴一根线，当看到这根线的时候，人们就会想起所带的口信。同样，外在曼荼罗所起的作用，也就是一种提醒和观想的工具。外在曼荼罗，又包括修曼荼罗与供曼荼罗两种。

内在曼荼罗是什么呢？就是要将我们普通人看来是由几块金属与一些供品组成的曼荼罗观想为五方佛的坛城，或者其他化身、报身刹土等清净与不清净的世界。这不同于小孩子玩耍的想象，因为依靠念诵皈依偈，以及观想的缘起力，的确可以产生不可思议的效果。所以，在两种曼荼罗中，最重要的是内在曼荼罗。也就是说，内心的观想是最重要的。外在曼荼罗是不是不重要呢？并非如此。外在曼荼罗还是必不可少的，只有二者相辅相成，才是修好曼荼罗的必要保证。

供的时候，首先需要曼荼罗盘；其次需要供修曼荼罗的供品。曼荼罗由曼荼罗基、铁围山和曼荼罗宝顶组成。如果以制作材料为标准，也可将曼荼罗盘划分为高低不同的档次：黄金、白银是最上乘的；青铜之类的金属是中等的；铁板、木板是下等的；石板是最低档的。供品也分上中下等：上等的包括珍珠、玛瑙或者水晶之类的珠宝，中等的为药材，下等的是粮食，最劣等的是沙石。

如果条件允许，就一定要用上等的供品。虽然在佛的境界中，一切都是平等的，没有高低贵贱的分别，但我们凡夫的分别心却会认为，黄金、白银、珍珠等是珍贵难得的物品，如果能用这些物品进行供养，从我们的角度而言，就是给佛供养了非常珍贵的供品，那么我们也必将由此而积累极大的资粮。

当然，如果是不名一文的苦修者，只要发心清净，用沙子也可以代替供品，但必须是在自己的确无能为力的情况下，才能有这样的开许。如果以自己的财力可以提供上等的供品，却因为吝啬而将下等的供品用来供养，就不但不能积累资粮，反而会有过失。所以，在供品和曼荼罗的选择上面，都有一定的讲究，尽量采用好的原料，才是明智之举。

在供修之前，应将曼荼罗基盘与供品擦拭清洗干净。即使用的是类似大理石、花岗石之类的石板，也应擦拭得干干净净、一尘不染。用来作为供品的粮食、药材或者水晶，首先也要剔除杂质，然后在水里面洗干净。如果是粮食，还需要染色。染色所用的颜料，是由藏红花等药材浸泡而成的香水。藏红花在中药市场都可以买到。藏红花除了可以染色，还具有一种天然的香味，将藏红花、红檀香、白檀香木、冰片、肉蔻等药品泡在水里，就可以制成有颜色的香水，这种香水不仅可以给粮食染色，同时也是喷洒供品不可或缺的香水。这种喷洒供品的香水，是不能用商场出售的普通香水代替的。如果是水晶、玛瑙等珠宝，就不需要染色，只需在洗干净以后，洒上香水，然后晒干即可。这样，曼荼罗盘与供品就准备好了。

供的时候需要两个同样的曼荼罗盘。其中一个曼荼罗，称为所修曼荼罗，在修曼荼罗期间，它就应该一直放在供桌上面。也就是说，如果我们修十万遍曼荼罗需要三个月，那么在这三个月当中，它都应该一动不动地放在供桌上。另外一个曼荼罗，是用来每天供修的，称

为供曼茶罗。

这些素材准备好以后，如果有单独的佛堂，就应当将佛堂打扫干净，并洒上上述的香水，然后要设置三层的供桌（见图）。



三层供桌

供桌分三层，最上面的一层置放佛像、经书以及佛塔。佛像表示佛身，经书表示佛语，佛塔表示佛意。佛像就用释迦牟尼佛的像，最好是装过藏、开过光的；经书可以用《金刚经》、《心经》或其他《般若经》，上面再置放大幻化网或大圆满的经书；佛塔也是要用装过藏、开过光的佛塔，如果没有佛塔，用金刚铃也可以代替。

第二层置放所修曼茶罗。所修曼茶罗的供置方式如下：首先在曼茶罗盘的中间放置一堆供品，然后将朝向自己的方向观想为东边，并在东、南、西、北各方分别放置一堆供品。可以将五堆供品中的中央一堆观为毗卢遮那佛，由佛部尊众围绕；东方一堆观为金刚不动佛，由金刚部尊众围绕；南方一堆观为宝生佛，由珍宝部尊众围绕；西方一堆观为无量光佛，由莲花部尊众围绕；北方一堆观为不空成就佛，由事业部尊众围绕。也可以像观想皈依境一样，将中央一堆观为与根

本上师无二无别的莲花生大士以及传承上师；前面一堆观为释迦牟尼佛，由贤劫一千零二尊佛围绕；左右两侧观为大小乘的圣者僧众；后面一堆观为经函。供置完毕以后，就将所修曼茶罗放在供桌上不动，直至规定数量修完以后，就可以收回。

第三层置放供品。第一种供品是食子。如果不会做食子，或者因为在气候炎热的季节，食子容易变质，就可以用饼干、水果之类的食物来代替。有一点需要注意的是，很多居士都喜欢把供佛的供品拿来自己享用，甚至想当然地将这些供品视为加持品。但是，依照密宗外密以下的要求，这些供品是不允许自己吃的。虽然在密宗内密中没有这些要求，但内密所要求的境界也是很高的，我们在具体行持的时候，最好遵照保守的要求去做。所以，供佛的供品不能自己吃。第二种供品是花。应当供养漂亮的鲜花，而不应以塑料、绢丝等为原料做成的人工花代替。第三种是供水。第四种是供灯。第五种是供香。除了供水以外，其他的供品只供一份就可以了，但供水却要供七杯。杯子间的间隙既不能太宽，也不能太密，一般大小的供杯（直径 10 厘米左右）之间的间隙，为一粒米的宽度；如果是大供杯（直径 20 厘米左右），其间隙就是一根手指的宽度。供杯应在一条线上整整齐齐地摆放，倒水的时候既不能因太满而溢出，也不能太少。七杯水每天下午都要收回倒掉，第二天再换上新的凉水。

这种供养也是有顺序的，最好不要颠倒。供的时候从佛像的右边，也即我们的左边开始供；收的时候从佛像的左边，也即我们的右边开始收。花不一定每天更换，水却应该每天更换，换掉的水不能倒进厕所以及其他不干净的地方，而应倒在花园或者屋顶等干净地方。

这样，供曼茶罗所需要的供桌就已经陈设妥当，下面就开始供曼茶罗。

（二）三种曼荼罗的区别及选择

曼荼罗的修法有三种：上等的比较复杂，叫做三十七堆曼荼罗。为什么叫做三十七堆呢？因为有三十七堆供品的缘故，所以就叫做三十七堆曼荼罗，这是最广的曼荼罗修法。中等的叫做三身曼荼罗，三身也即指佛的化身、报身与法身。三身曼荼罗的念诵，包含三个偈子，每个偈子有四句，这样一共有十二句颂词。最简单的曼荼罗修法，叫做七堆曼荼罗，它的念诵包含四句偈颂外加一个咒语。七堆曼荼罗的供品，只需要供置七堆就可以了。

供修十万遍曼荼罗的时候，该选择哪一种修法呢？

对于一般人而言，供修十万遍三十七堆曼荼罗不太现实。三十七堆曼荼罗的修法，主要用于供修曼荼罗每座开始的时候。因为在每座供修之前，首先需要供一至三遍三十七堆曼荼罗。

加行要求供修的十万遍曼荼罗，要根据个人的情况而定。如果时间允许，最好供十一万遍三身曼荼罗，这是最上乘、最圆满的修法；但很多居士都很忙碌，如果实在没有足够的时间，就可以退而求其次，选择中等的修法，也就是三万遍三身曼荼罗、七万遍七堆曼荼罗的修法；如果时间太紧迫，也可以采用最简单的修法，就是供十万遍七堆曼荼罗，然后再供一万遍作为补充，这样就可节省很多时间。但有一点需要明确的是，供养曼荼罗并不是浪费时间，所以不能考虑节省时间的问题，而应将积累资粮放在首位。

至于念诵仪轨方面的要求，如同我们曾经所讲的一样。在修曼荼罗期间，每天修法前，先从前行仪轨的开始一直念到曼荼罗修法，就不再往下念诵，而应一边供修，一边念诵与曼荼罗相应的仪轨。本来在供修的开始，还有其他的仪轨需要念诵，但因为目前还没有翻译成

中文，所以就可以不念，而用《普贤行愿品》中的七支供代替即可，之后念诵三遍或七遍百字明。在每天修法即将结束的时候，再将剩余部分的仪轨念完。

供修的时候，首先用左手执持曼茶罗基盘，右手持念珠（虽然平时我们要用左手持念珠，但供修曼茶罗的时候，则应放在右手计数），一边念诵百字明，一边用右手腕擦拭曼茶罗基盘。之所以要擦拭曼茶罗盘，并不是因为曼茶罗盘上有什么不干净的东西，而是为了以苦行的方式，净除自相续中二障的垢染，开发我们内心潜在的智慧。密宗认为，人的手腕上有智慧脉，通过供修曼茶罗不断地擦拭，就可以使原有的智慧迸发而出。所以，曼茶罗盘要用手腕来擦，而绝不能用毛巾、纸张来擦。擦的时候先顺时针擦三圈，再逆时针擦三圈，如果念诵百字明的时间较长，就可以反反复复地旋转。

为了积累资粮，我们不能逃避必要的痛苦，而应仿效前辈大德的行迹，不畏艰难地积攒一切功德。往昔苦修的高僧大德们，在修曼茶罗的时候，首先用手腕的前面擦拭曼茶罗盘，起泡生疮时，便用侧面擦拭，又起泡生疮时，再用背面擦拭。但是，如果只修十万遍曼茶罗，就必须用手腕擦拭，这是积累资粮所必须经历的苦行。

（三）三十七堆曼茶罗

开始供修的时候，就一边观想三千大千世界，一边念诵供养仪轨：

ༀ་བཛྲ་བྷཱུ་མི་ཨཱཿཧཱུྃ

嗡班杂布美阿吽

གཞི་རྣམ་པར་དག་པ།　　　དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི།

协 南巴 达巴　　王 亲 色 戒萨协

本基清净　　大自在金地

念诵的同时，还要用右手涂抹牛净物及香水。所谓牛净物，是指用黄牛的粪、尿、酥油、酪和乳等五种产出品做成的一种净品。如果不能找到牛净物，就只用香水也可，香水就是我们刚才所讲的香水。

这就像我们平时在打扫房屋之后喷洒香水一样，因为我们以内在的曼荼罗，已经将外在的曼荼罗观想为三千大千世界，如前的擦拭与涂香水，也就相当于在为三千大千世界打扫与洒香水。具体的做法，是用手指沾上香水或牛净物，然后涂在基盘上面。

之后念诵：

ཨོཾ་བཛྲ་རེ་ཁེ་ཨཱཿཧཱུྃ།

嗡班扎日客啊吽

同时用右手拇指与无名指执一堆米，或者一块药材、一块水晶之类的供品，在基盘上顺时针转绕，最后置于基盘中央。为什么要放在中间呢？它有两个含义，表示观想须弥山的种子或表示遣除三千大千世界的魔障。如果有现成的铁围山要放，也应于此时放上，并念诵：

ཕྱི་ལྕགས་རི་ཁོར་ཡུག་གིས་བསྐོར་བའི

谢 架 热括 耶 给 果 沃

外铁围山围绕

然后一边念诵仪轨，一边安置供堆：

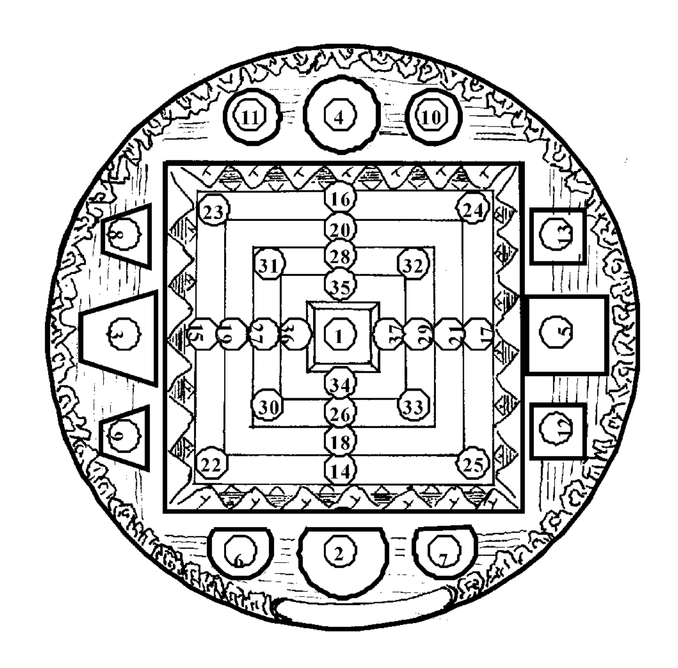
དབུས་སུ་ཧཱུྃ་ལ་རི་ཡི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ།

为 色吽拉热耶加波热绕

中央吽（ཧཱུྃ）化须弥山王

此时，先在基盘中央放上一大堆供品，代表须弥山[1]。如果担心供品洒落，就需要在基盘下面先铺放一块布，这样供品就不会掉在地上。安置东胜身洲[2]、南瞻部洲[3]、西牛货洲[4]及北俱卢洲[5]等四大洲，无论将自己一方或供养对境方向作为东方皆可，并从旭日升

起的东方依次顺时针右旋而放。在放置每一洲东西方[1]各有的两个附洲[2]时，仍然按东、南、西、北大洲的顺序顺时针放置，但针对各大洲而言，则应该按先西后东的顺序放置表示附洲的供堆，即东胜身洲的



1. 中央须弥山王　2. 东胜身洲　3. 南瞻部洲　4. 西牛货洲　5. 北俱卢洲　6. 身洲　7. 胜身洲　8. 拂洲　9. 别拂洲　10. 行洲　11. 胜道行洲　12. 恶音洲　13. 恶音对洲　14. 珍宝山　15. 如意树　16. 如意牛　17. 自然稻　18. 金轮宝　19. 如意宝　20. 玉女宝　21. 大臣宝　22. 大象宝　23. 绀马宝　24. 将军宝　25. 宝藏瓶　26. 嬉女　27. 鬘女　28. 歌女　29. 舞女　30. 花女　31. 香女　32. 灯女　33. 涂香女　34. 日　35. 月　36. 珍宝伞　37. 尊胜幢

三十七堆曼荼罗分布图

---

① 按照《俱舍论》的观点，太阳是以东南西北的顺序顺时针而旋转的。对于东、西、南、北各洲而言，从东到西为顺时针方向，从西到东为逆时针方向。

② 也即东胜身洲的身洲及胜身洲、南瞻部洲的拂洲及别拂洲、西牛货洲的行洲及胜道行洲、北俱卢洲的恶音洲及恶音对洲。

西侧身洲[6]、东侧胜身洲[7]，南瞻部洲的西侧拂洲[8]、东侧别拂洲[9]，西牛货洲的西侧行洲[10]、东侧胜道行洲[11]，北俱卢洲的西侧恶音洲[12]、东侧恶音对洲[13]。其后再放置东方珍宝山[14]、南方如意树[15]、西方如意牛[16]、北方自然稻 [17]。然后将轮王七宝及宝藏瓶供堆依照从东方顺时针右旋的顺序依次置于四方四隅，即东金轮宝[18]、南如意宝[19]、西玉女宝[20]、北大臣宝[21]、东南大象宝[22]、西南绀马宝[23]、西北将军宝[24]、东北宝藏瓶[25]。再将嬉女[26]、鬘女[27]、歌女[28]、舞女[29]等外供四天女，花女[30]、香女[31]、灯女[32]、涂香女[33]等内供四天女分别置于四方四隅，其顺序仍然是从东方顺时针右旋（同上）。之后的东、西、南、北，依次为日[34]、月[35]、珍宝伞[36]、尊胜幢[37]。放置顺序及观想内容，可以参照所附的“三十七堆曼荼罗分布图”。下面一边按照顺序观想，一边放置供堆，并一边念诵：

ཤར་ལུས་འཕགས་པོ། ལྷོ་འཛམ་བུ་གླིང་།
夏 利 帕 波　霍 赞 沃郎
东胜身洲　南瞻部洲

ནུབ་བ་ལང་སྤྱོད། བྱང་སྒྲ་མི་སྙན།
讷瓦浪 秀　相扎莫年
西牛货洲　北俱卢洲

ལུས་དང་ལུས་འཕགས། རྔ་ཡབ་དང་རྔ་ཡབ་གཞན།
利 荡 利 帕　鄂呀 荡鄂 呀 烟
身洲及胜身洲　拂洲及别拂洲

གཡོ་ལྡན་དང་ལམ་མཆོག་འགྲོ།
右 旦 荡兰 求 卓
行洲及胜道行洲

སྒྲ་མི་སྙན་དང་སྒྲ་མི་སྙན་གྱི་ཟླ།
扎莫年荡扎莫年戒达

恶音洲及恶音对洲

རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ། དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་།
仁波其热喔 画 森 戒向

珍宝山 如意树

འདོད་འཇོའི་བ། མ་རྨོས་པའི་ལོ་ཏོག
斗 久 瓦 玛目 波罗朵

如意牛 自然稻

འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ། ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ།
扩 罗仁波切 洛沃仁波切

金轮宝 如意宝

བཙུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ། བློན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།
怎母仁波切 轮波仁波切

玉女宝 大臣宝

གླང་པོ་རིན་པོ་ཆེ། རྟ་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ།
浪波仁波切 达求仁波切

大象宝 绀马宝

དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ། གཏེར་ཆེན་པོའི་བུམ་པ།
玛 混 仁波切 得 亲 布 温巴

将军宝 宝藏瓶

སྒེག་པ་མ། ཕྲེང་བ་མ། གླུ་མ། གར་མ།
给巴玛 幢瓦玛 乐玛 噶玛

嬉女 鬘女 歌女 舞女

མེ་ཏོག་མ། བདུག་སྤོས་མ། སྣང་གསལ་མ།
美朵玛 德 布 玛 囊 萨 玛
花女 香女 灯女
དྲི་ཆབ་མ། ཉི་མ། ཟླ་བ། རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས།
这恰玛 涅玛 达瓦 仁波其 德
涂香女 日 月 珍宝伞
ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།
秀 力 难 巴 加 为 加 灿
尊胜幢
ལྷ་དང་མིའི་དཔལ་འབྱོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མ་ཚང་བ་མེད་པ་འདི་ཉིད་དྲིན་ཅན་
拉荡美花 救 彭森措 巴玛仓瓦美巴的涅真坚
将此等无不圆满之人天受用供养大恩
རྩ་བ་དང་བརྒྱུད་པར་བཅས་པའི་དཔལ་ལྡན་བླ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་
匝瓦荡结巴吉 波 花 旦喇嘛丹巴难拉 沃瓦
具德诸根本及传承殊胜上师……
བགྱིའོ།
结怄。

另外两圈铁围山于何时放置没有具体的规定，一般是在下层供品堆满之后，就将上层铁围山放置其上。最后念诵“将此等无不圆满之人天之受用”时，应在供堆上面无有空隙地堆积供物。念诵“供养大恩具德诸根本及传承殊胜上师”时，则应将曼荼罗宝顶放在上面。如果有充裕的时间，就应当反反复复地供养。

也许有人会质疑：为什么佛经的说法，与现代科学关于宇宙星辰的说法不一致呢？难道佛经的说法错了吗？事实并非如此。说法不一致的其中一个原因是关于宇宙的形成，在佛教内部也有很多不同的说

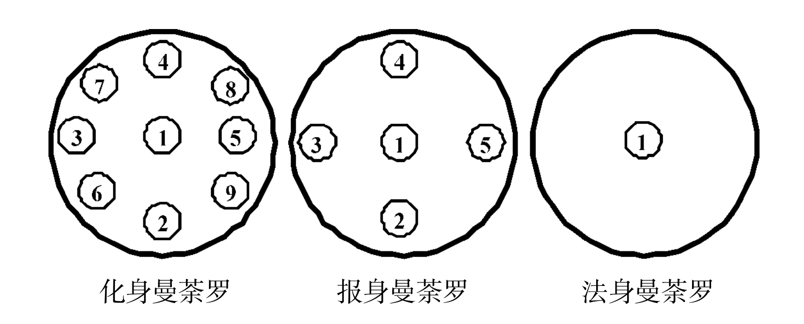
法，这些说法都是为了度化不同根机众生的权巧之说。在古代的印度，无论是在各种宗教的论典，还是在世间人的观念中，这种以须弥山及四大洲等描述日月星辰的宇宙观，好像是世人共同认可的。佛在度化众生的时候，考虑到这些观念与解脱没有太大的关系，为了随顺世人，以免引起不必要的恐慌，所以就没有去推翻这些被当时的世人所公认的观点，而是以宣说解脱之理为主。众所周知，从佛教的究竟观点而言，不仅包括地球或者太阳系，而且包括四大部洲，无论宇宙是圆是扁的概念，都是不承认的，一切万法皆为空性。

另一个原因是因为众生根机不同所造成的。稍有一些佛教常识的人都知道，不同众生因为内在因素的不同，就可以感受到不同的世界，不同的山河大地。正因为众生根机的千差万别，所以显现出来的外在山河大地也是大相径庭的。所以，对于外在世界的描述，我们不能用自己的感受来判断其正确与否。在供曼茶罗的时候，也就没有必要产生疑问。如果实在要把所供的曼茶罗观想成地球来供也可以，但我们都知道，地球只是银河系中极不起眼的一个星球，这样观想的供品范围就太小了。而三千大千世界的概念却不是局限于一个渺小的星球，所以最好还是观想成三千大千世界。

即使在没有专修曼茶罗的时候，平时每天早晨起床后洗脸刷牙完毕，如果能供一遍曼茶罗，其功德远甚于一般的烧香、供水之类的供养，这是很重要的。这样，三十七堆曼茶罗就算完成了。

（四）三身曼茶罗

接下来就是三身曼茶罗。三身曼茶罗非常重要，其中的化身曼茶罗要放置九堆供品，报身曼茶罗要放置五堆供品，法身曼茶罗要放置一堆供品，具体顺序见图。



化身曼荼罗　　报身曼荼罗　　法身曼荼罗

外在曼荼罗需要有三个圆圈（铁围山），供的时候先供化身曼荼罗。具体方法是首先在曼荼罗盘上放置第一个最大的圆圈，然后按照首先是中央，其次是东、南、西、北四方，最后是东南、西南、西北、东北四隅的顺序（见图）在基盘上供置九堆供品，这就是外在的化身曼荼罗。内在的化身曼荼罗，就是将曼荼罗盘与圆圈所围成的范围观想成释迦牟尼佛的化身刹土，也就是我们所处的三千大千世界，将九堆供品观想成无数三千大千世界中的所有供品，包括金银珠宝、仙山琼阁、丽日和风等一切美好清净的东西，以及自己的身体、财产、三世所积累的所有功德与善根。并观想将这些供品供养给诸佛的化身。这是化身曼荼罗。具体念诵如下：

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ།　　སྟོང་གསུམ་འཇིག་རྟེན་བྱེ་བ་ཕྲག་བརྒྱའི་ཞིང༔

嗡啊吽 洞 森 杰 定雪瓦差 杰 扬

嗡啊吽 百数俱胝三千世界刹

རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལྷ་མིའི་འབྱོར་བས་གཏམས༔

仁亲那登 拉弥 救 为 但

充满人天七宝等财富

བདག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་བཅས་པ་ཡོངས་འབུལ་གྱིས༔

大 利 龙 秀 吉 巴 永   籔 记

以及我身受用悉供养

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བསྒྱུར་བའི་སྲིད་ཐོབ་ཤོག༔

秋戒 扣路 结 为 这 托 秀

愿获转法轮王之国政

然后供报身曼荼罗。具体的供修方法是在化身曼荼罗的上面，放置第二个中等大小的圆圈，然后按照首先中央，然后是东、南、西、北的顺序供置五堆供品（见图），这是外在的曼荼罗。内在的曼荼罗，就是先将铁围山所围绕的范围观想成佛的报身刹土，中央一堆观为毗卢遮那佛的刹土，东方一堆观为金刚不动佛的刹土，南方一堆观为宝生佛的刹土，西方一堆观为无量光佛的刹土，北方一堆观为不空成就佛的刹土。再将供品观想为报身五方佛刹土中的珍宝宫殿、供养天女等所有供品，以及自己本来清净的气脉明点，并观想将这一切供养给佛的报身。什么是报身刹土呢？就是报身佛（五方佛等）所在的刹土。阿弥陀佛的极乐世界是报身刹土，金刚萨埵的东方现喜刹土也是报身刹土。念诵仪轨如下：

འོག་མིན་བདེ་ཆེན་སྟུག་པོ་བཀོད་པའི་ཞིང༔

怄 门得 亲 德波 果 波 扬

报身佛处大乐密严刹

ངེས་པ་ལྔ་ལྡན་རིགས་ལྔའི་ཚོམ་བུ་ཅན༔

爱巴阿旦 热 额 存沃坚

具五决定五部供堆者

འདོད་ཡོན་མཆོད་པའི་སྤྲིན་ཕུང་བསམ་ཡས་པ༔

朵 运 秋 波 震 碰 森 益 巴

供养无量欲妙赞供云

ཕུལ་བས་ལོངས་སྐུའི་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག༔

破 为 龙 给 扬拉秀 巴 秀

愿获圆满报身之果位

最后是法身曼荼罗。供修的时候，在报身曼荼罗的上面，再放置最小的圆圈，里面只需置放一堆供品。观想什么呢？就是将铁围山内的范围，观想为法身刹土。法身刹土没有凡夫分别心所安立的世界，而是法界光明，加上自己本来清净的心之本性，并观想将这一切供养给佛的法身。一边放置供品，一边念诵：

སྣང་སྲིད་རྣམ་དག་གཞོན་ནུ་བུམ་པའི་སྐུ༔

囊 这难 大 运 讷温 波 哥

现有清净童子瓶佛身

ཐུགས་རྗེ་མ་འགགས་ཆོས་ཉིད་རོལ་པས་བརྒྱན༔

特 结玛 嘎 秋 聂 若 比 坚

大悲不灭法性游舞饰

སྐུ་དང་ཐིག་ལེའི་འཛིན་པ་རྣམ་དག་ཞིང༔

哥荡特利 怎 巴难 大 扬

供养持身明点清净刹

ཕུལ་བས་ཆོས་སྐུའི་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག༔

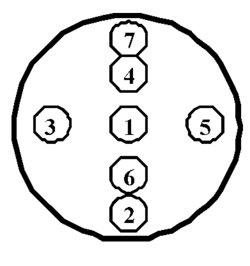
破 为 秋给 扬拉 秀巴 秀

愿获殊胜法身之果位

以上就是三身曼荼罗的修法，最下面是化身曼荼罗，第二层是报身曼荼罗，第三层是法身曼荼罗。

（五）七堆曼荼罗

七堆曼荼罗很简单，供修七堆曼荼罗，一般只用基盘而不用铁围山，具体供置顺序是先在基盘的中央放置一堆供品，然后是顺时针旋转的东、南、西、北各方，最后在东、西方再



七堆曼荼罗

各放置一堆供品（见图）。

这是七堆曼荼罗的外在曼荼罗。内在曼荼罗是什么呢？是三千大千世界。中央的一堆是须弥山，其次的四方分别是四大洲，最后的东边是太阳，西边是月亮。观想将日月山河大地等所有三千大千世界中的供品和自己的一切功德，供养给诸佛菩萨。这就是七堆曼荼罗的修法。

如果内在曼荼罗能修得尽善尽美，供修七堆曼荼罗同样也可以获得异乎寻常的效果。七堆曼荼罗的念诵仪轨是菩萨化身的国王赤松德赞向莲花生大师供曼荼罗时念诵的仪轨。这个仪轨是非常有加持力的。具体念诵如下：

ས་གཞི་སྤོས་ཆུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། །

萨协布 其 雪 向美朵 展

涂香鲜花遍大地

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི། །

热绕 朗 协涅谛 坚巴 的

须弥四洲日月饰

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས། །

桑 吉 相德 莫 得破 瓦意

观想佛刹作供养

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག །

卓 根 难 大 相拉秀 巴 秀

愿诸众生行佛刹

ཏྲཾ་གུ་རུ་རཏྣ་མཎྜལ་པཱུ་ཛ་མེ་གྷ་ས་མུ་དྲ་ས་པ་ར་ཎ་ས་མ་ཡེ་ཨཱཿཧཱུྃ།

章格日那曼扎拉勃匝梅嘎萨莫扎萨巴那萨玛意　阿吽

上师，请享受（以此观想）所发出的珍宝所成之如海坛城供云

（六）注意事项

无论哪一种曼茶罗修法，在每次供完之后，就可以拨过一颗念珠以计数，并将基盘上的供品倒掉，以便开始下一次的供修。如果供品是大米之类的粮食，在有条件的情况下，最好在一座用完以后，就不再重复使用，下一座再更换新的粮食。当然，如果条件不允许，所用的粮食也可以反复使用。换下来的粮食不能自己享用，而应送给乞丐，或者布施给鱼、鸟之类的旁生，也可以堆在佛像前面。如果供品是药材、珠宝等价值昂贵、不能时常更换的物品，就可以反复使用。

供修曼茶罗时，不要过分注重数量，而应该强调质量。如果匆匆忙忙地为了完成数量而没有观想，则即使外在曼茶罗已经圆满了十万遍，但因为没有供内在曼茶罗的缘故，就如同没有要捎的口信，却在手指上拴一根线一样，是没有用的。因此，最关键、最重要的，是内在曼茶罗。

观想的时候，要尽量做到清清楚楚、认认真真，如果能专心致志地供修，即使供一次曼茶罗，也可以积累非常大的资粮。如果心里没有观想，只是匆匆忙忙地完成了一个表面的数量，虽然不能说没有功德，但却只能起到事倍功半之效。正如我们刚才所说的一样，外在曼茶罗要供十万遍，但内在曼茶罗也需要供十万遍，如果内在曼茶罗不足十万遍，积累资粮的能力就不够强大，甚至极其微弱。

如果用手执持曼茶罗盘的时间较长，就会感到手部极其疼痛。但我们也应该咬紧牙关坚持到底，这也是一种苦行，通过这种方便，可以圆满极大的资粮。当然，如果实在不能忍受，也可以将曼茶罗盘放在桌子上继续进行供修。

刚才我们讲了，在平时不修五加行的时候，也应该每天坚持供曼

荼罗，藏地的很多老修行人都是这样做的。这样做的结果，不但在修行上可以心想事成，而且在世间法方面也不会有太多的违缘，甚至有可能获得意想不到的成功。当然，这只是修曼荼罗附带的一种作用，我们不能仅仅为了世间法而去修曼荼罗，而必须清醒地意识到修曼荼罗的主要目的，是能够早日积累足够的资粮，以便早日证悟空性，从而脱离生老病死，度化无量众生。

无论是修曼荼罗，还是修皈依、发心、金刚萨埵，所有的目的都应该是这样。如果目的没有端正，即使表面上做得再好，实际上都是不可取的。包括世间法在内都是这样。譬如，如果心里存有损害他人的想法，则无论表面说得多么天花乱坠、感人肺腑，实际上也不是在利益对方。同样，如果所做的一切都是为了世间法，那就不可能成为解脱之法。所以，确立正确方向，是一切修法的首要条件。

如果具备出离心和菩提心这两个坚实的基础，即使用河边的沙子做供品，用低劣的石板做基盘，但因为动机殊胜的缘故，即使供一遍曼荼罗，都可以积累不可思议的资粮。反之，如果发心不纯正，只是为了自己的工作顺利、健康长寿，或者下一世的人天福报而修，则即使用纯金打造成曼荼罗盘，选用最上乘的珍珠之类的珍宝做供品，都跟解脱没有任何关系，只能在轮回当中得到一些世间圆满而已。所以，善根的大小并不取决于外在供品档次的高低，而是随发心的高下而增减的。由此可见，修行的动机十分重要。

曼荼罗修完以后，还需要回向。回向的具体方法，我们前面已经讲过，此处不再重复。本开示中没有包含的细节，大家可以参阅《普贤上师言教》。

修行的过程是艰难而漫长的。希望大家不要虎头蛇尾地去追求短暂的快捷，而应坚持不懈、脚踏实地地修持。

附录

萨迦派三十七堆曼茶罗修法

供曼茶罗时，应当以身口意三门同时行供养。所谓身供养，即指以手执曼茶罗盘并安置供品；所谓口供养，即指供养时口中所念诵的内容；所谓意供养，即指供养时所做的观想，也即下面所观想的须弥山和四大洲等三千大千世界。所观想的内容，不是众生共业所感的现实娑婆世界，而是以自己三时所做善根而成就的，其现相为山河大地等极为圆满的刹土，其本体则为空乐无别。

行供养时，不应以手掌外侧向下放置供品，这样有失恭敬；而应以虎口一侧向下，或以五指尖执供品进行放置。

供养时，先用手腕反复擦拭曼茶罗盘，然后在盘中央倒一些香水，将无名指和中指并拢，并以这两指将香水引至东北隅；再从东北出发，用香水在盘上涂成四方形，最后涂满盘面。

念“嗡巴杂布米阿吽”时，观想虚空中立即显现风的坛城，其上有金藏大海，海上有金刚黄金地基。念“嗡班扎日客阿吽”时，用手指执供品在盘上右旋一圈，并将其观想为围绕坛城的铁围山。此时，执米的手应不离开曼茶罗盘，在念诵下面“为色吽拉（中央吽化）”中的“吽”时，直接将手中所执的供品放置少量在基盘中间。若有铁围山要放，也于此时安置。念“热耶加波热绕（须弥山王）”时，在基盘中央放置稍大的一堆供品，并将此堆供品观想为须弥山王。须弥山中间有四级，海面以上高达八万由旬，海面以下至金刚地基之间也是八

万由旬；山王以四宝为体，即东面水晶、南面琉璃、西面红宝石、北面黄金，周围有七座金山，山顶为三十三天善见城的一切圆满显现；须弥山的四层和金山上面，住有极其圆满庄严的四大天王。须弥山上空，则是层层排布的欲界天和色界天刹土，具足一切美不可言之妙欲供品。

念“东胜身洲”时，在基盘东方放置一堆供品，观想为白色半圆形的东胜身洲；念“南瞻部洲”时，在南方放置一堆供品，观想为蓝色三角形的南瞻部洲；念“西牛货洲”时，在西方放置一堆供品，观想为红色圆形的西牛货洲；念“北俱卢洲”时，在北方放置一堆供品，观想为黄色四方形的北俱卢洲。从东胜身洲开始，在各大洲的西东两方，依先西后东的次第一共放置八堆供品，边供边念“身洲及胜身洲、拂洲及妙拂洲、行洲及胜道行洲、恶音洲及恶音对洲”，同时把各堆供品依次观想为各小洲。所有的大洲、小洲都要观想成一派风景优雅、美不胜收的壮丽景象，并且在各洲中居住着具足十八暇满、善根成熟的利根众生。

念“珍宝山”时，在东洲内侧放置一堆供品，观想为东大小三洲中所充满的以琉璃、红宝石、金刚钻、珍珠、珊瑚等各种珍宝所组成的无数珍宝山；念“如意树”时，在南洲内侧放置一堆供品，观想为南三洲里面所充满的七宝所成之如意树，都是以黄金为根须、白银为根、琉璃为枝、水晶为叶、琥珀为花、金刚钻为蕊，树中能生长一切受用；念“如意牛”时，在西洲内侧放置一堆供品，观想为西三洲里面所充满的如意牛，脚和蹄为琉璃色，身色藏红，每根牛毛都能产生各种妙欲受用；念“自然稻”时，在北洲内侧放置一堆供品，观想为北三洲里面所充满的自然稻谷等，其谷粒色泽饱满、营养丰富，收割之后又可自生。

念“金轮宝”时，在东方供品的再内侧放置一堆供品（以下供品

都是放于已置供品的再内侧)，观想为东三洲上空层层叠叠排布的能日行十万由旬、统治四大部洲的千辐金轮；念“如意宝”时，观想南三洲上空数不胜数的能产生无量妙欲受用，其光明可照及一由旬之远，于炎热时清凉、寒冷时温暖，并能遣除一切疾病的不可思议之如意宝；念“玉女宝”时，观想西三洲上空层出不穷的美丽且具有无嫉妒心等各种圆满功德，并具备随欲能生妙触之玉女宝；念“大臣宝”时，观想北三洲上数不胜数的能见地下宝藏，如法实施国王一切吩咐的英明贤良之智者大臣。

念“大象宝”时，开始在东南方放置供品，并观想东南上空密布着如大雪山般能摧伏敌军的大象宝；念“绀马宝”时，观想西南上空充满了千百匹半日即能环驰四洲而返的绀马宝；念“将军宝”时，观想西北上空充溢着能不伤害而降伏敌方的将军宝；念“宝藏瓶”时，观想东北上空满布着以如意树枝严饰，并能取出一切受用的宝藏瓶。

念“嬉女”时，观想东南上空不胜枚举的嬉女，身体呈白色，两手持五股金刚放于腰间，并分别展现出各种曼妙舞姿；念“鬘女”时，观想西南上空充盈着姿态万千的鬘女，身体呈黄色，两手持珠鬘；念“歌女”时，观想西北上空身体呈白红色、两手弹奏琵琶的歌女布满视野；念“舞女”时，观想东北上空遍布着婀娜多姿的舞女，身体呈绿色，两手持三股金刚，并跳着轻盈美妙的种种舞蹈。

再从东南开始。念“花女”时，观想西南上空花团锦簇的花女重叠而布，身体呈黄色，手持花瓶；念“香女”时，观想东南上空馨香环绕的香女不计其数，身体呈白色，手持香炉；念“灯女”时，观想西北上空艳光四射的灯女井然而列，身体呈浅红色，手持明灯；念“涂香女”时，观想东北上空千娇百媚的涂香女蜂舞并起，身体呈绿色，手持涂香。所有的供养天女都应观想为身体为立式，并圆满一切

装饰，艳丽夺目、魅力无穷，犹如祥云般聚集，并变幻无穷地展示着能令生起无漏大乐的各种妖娆姿态。

然后念“日”时，在东方再内侧放置一堆供品，观想一轮炽热光芒朗照十方的杲日；念“月”时，在西方再内侧放置一堆供品，观想一轮清凉光辉朗照十方的明月；念“珍宝伞”时，在南方再内侧放置一堆供品，观想南方上空充满了无数宝伞，均以黄金为柄、如意宝为顶、天锦为盖，具有珍宝严饰；念“尊胜幢”时，在北方再内侧放置一堆供品，观想北方上空以五彩天锦制成、如意宝为顶、黄金为脚、能胜伏对方的尊胜幢缤纷而陈。

如果前面供养时将自己一方作为曼荼罗盘的东方，则从此时开始，要将基盘的东方朝向供养境，并在整个曼荼罗盘的各处遍撒供品，再将宝顶置于盘上，双手十分恭敬地持盘举于自己心口处。念“人天受用”时，观想须弥山和四大部洲上空充满了无数八吉祥、轮王七宝、五妙欲等各种人天受用的供品。

以上合计为一个四洲世界，一千个此种世界，外以铁围山围绕，即是最初小千世界；一千小千世界，外以铁围山围绕，即是第二中千世界；一千中千世界，外以铁围山围绕，即是三千大千世界。在整个三千大千世界中，观想有十亿日月四洲，并观想三千大千世界放出百束光芒，一一光端出现量如三千大千世界的宝莲，每一莲上又现一个如上的大千世界，每一大千世界又放百束光，光端现莲，与前相同……直至最后遍满整个虚空。

所有供品都是如梦如幻，宛如彩虹一般，并且为一切众生所供养。这样以极其虔诚恭敬之心对供养境作供养，并祈祷供养境——愿供养境加持我，能以此功德圆满自他所有众生之资粮，遣除一切罪障，获得佛之三身。

上师瑜伽

“瑜伽”二字出自印度梵文，是修行、修持的意思。上师瑜伽就是上师的修持（也即修持上师）。

一、修持上师瑜伽的意义及前期准备

为什么要修上师瑜伽呢？自我们皈依后，就成了佛教徒；发了菩提心，就是真正的大乘佛教徒。修金刚萨埵可忏除罪业；修曼荼罗可增长资粮；而修上师瑜伽，则可让我们得到上师的加持。得到上师的加持，则有助于证悟大圆满的无上智慧。

如果外加行、皈依和发心还没修好的话，就暂时不必专修上师瑜伽，只需略修即可。修行时念诵仪轨也有一些要求，在一座当中外加行的部分如人身难得、死亡无常等都要修，但可修得略些。接下来如果是在修上师瑜伽，则大部分时间都放在这个修法上；如是在修发心的话，也如此类推。

念诵仪轨的方法有广略之分。简略的就是本书后面所附的《前行

念诵仪轨·开显解脱道》，在每座中都需念一遍。譬如修菩提心时，从《开显解脱道》的开头一直念到发菩提心为止，然后开始循环不断地念四句发心偈；起座时，再把菩提心以后的仪轨念完。修上师瑜伽时也是一样，从人身难得到曼荼罗都要简单地修一遍，然后开始修上师瑜伽，起座时将剩下的仪轨念完。广的仪轨比较长，也较繁复，一般人或受限于时间，或因念诵的难度较高，一天念一遍就够了。譬如修菩提心，早上的一座从外加行开始念并简略地修，直到菩提心为止，然后只就菩提心反复地修，下面的仪轨就不再念了，起座时做一个回向。晚上的一座也要从外加行开始简略地修，菩提心的部分就多些时间专修，起座时将早上剩余没念的仪轨念完。如此修比较省时，能多念仪轨当然是好，但再加上思维与观想，可能时间会过长，所以个人要视自己的情况去安排取舍。

由于《开显解脱道》特别简短，上师瑜伽修法中有些偈子在此处就没有，在广的仪轨中才有。这些偈子在《普贤上师言教》中可以找到，大家只需照书念就可以了。至于其他的修法，一般照《开显解脱道》念是可以的。有些特殊的偈子，如三身曼荼罗的仪轨，在《开显解脱道》中只有一句，就太略了。有时间的话，还是念广的仪轨比较好。以上是念诵仪轨的方法。

以前没有听过修法讲解的人，可在网上下载音频，也有《慧灯之光》以及整理过的文字资料可上网查询，再加上《普贤上师言教》的书，我想利用这些方法应该是可以开始修的。以后如有机会听讲，可从头再听一遍。如没有的话，就只好这样修了。需要注意的是，有些居士既没有灌顶，也没有传承，自己请了法本就回去任意地修，这就不对了。

密宗的正行修法就更不允许如此。为什么呢？因为这样修不仅修

不出结果，更由于没有窍诀而会出差错。但是，像人身难得或死亡无常这类不是正行的基础加行修法，若根据所有的录音和文字资料来修，应该不会出任何差错。毕竟这不是正行的修法，要修正行以前必须先听讲才可修，只听录音带得不到传承，任何人的录音带都无法给你传承。因此，最好听一个传承再修。

希望大家都能实修，何时修完要视每个人的情况而定，但总要有个开始。如果要求所有人在同一时间修完，可能不太实际，不过每天至少应安排两个小时来修法。早上可早起一个钟头，在梳洗完毕、未用早餐之前，就开始打坐一个钟头；晚上下班后，吃过晚餐，再打坐一个钟头。这是最起码的要求。

为了生活我们都可以忙碌地投入工作，为了了脱生死，又怎能不尽力投入呢？所谓的生活也就是几十年的时间，现在拼命发展、赚钱的成果，是绝不可能在下辈子继续享用的。这几十年的生存是在人间，再怎么难也都可以过。如果换了身体、环境、时间，下一世是怎样就谁都不敢说了。世上没有任何人，可以真正推翻轮回的存在。虽然有各种说法，但到目前为止都无法推翻轮回。不仅如此，我们还有强有力的依据来证明轮回的存在。可以肯定的是，每个人无可避免地都要转世，下一世转做什么样的众生，谁都不知道。对此，我们一定要有所准备。

很多人怕老时日子不好过，所以现在拼命赚钱、存钱以做准备；但为了下一世，为了解脱轮回，为什么就不做准备呢？不为后世打算，是很愚昧的行为。我们每天一定要有适当的时间用在修行上，其余的时间可用来工作。当然，学佛后如果立即放弃亲友及生活来源，也不是很现实。修行人历来都有两种：出家人，没有世间的责任，主要任务就是修行与弘法；在家人，佛并没有要求所有人都出家，在家人应

该担起家庭与事业的责任，但这只是为了生存，并不能解决生老病死的问题。所以希望每个人都能去修，只要修就会有进步，就会有收获。如只听闻、学习而不修的话，是不会有收获的。

内地居士由于缺乏系统的佛学教育，很多行为都不如法。只要哪里有灌顶、火供、会供、修财神、长寿等法事，很多人都十分感兴趣。可是，如果不修行，这些活动也解决不了什么问题。真正的修行对每个人来说都是非常重要的，很多人却对这些修法没有兴趣。不修就不能解脱！

大家一定要好好想想：需不需要解决生老病死的问题？如果无所谓，就不用修行了。但对每个人来说，这都应该是很重要的问题。重要但没有方法解决也没用，可是佛已经给了我们方法。所以居士们在有机会、有条件的情况下，一定要对听法、修法加以重视。如果只愿参加所谓的灌顶等法会，对要下点儿工夫的修法却不感兴趣的话，就是不能解脱的前兆。也许在轮回中流转时，会因此得到一些财富或健康长寿，但解脱是没有希望的。要解脱就必须系统地听，系统地修。其实对每个生命来说，这都非常重要，只是除了人以外，其他生命都没有这个机会。在人类当中，也只有学佛的人有此机会，所以一定要珍惜。

二、关于依止上师

在密乘中，上师的加持是非常重要的，尤其是证悟大圆满，其方法既不需要逻辑推理，也不靠气脉明点的修法，生起次第也不强调。虽然加行中金刚萨埵的修法有一些简单的生起次第，但这不是重点。在所有加行修完之后，最后要证悟空性的关键，就是依靠上师的加持。

当然，并不是任何上师都能给予加持，必须依止有加持能力的上

师才可以得到加持。就如同杯中要有水才可以喝了止渴，如果是空杯，再怎么倒也无法用来止渴一样。有一些自称是金刚上师、大活佛的人，却不一定有加持力，也不见得都是上师。别人的真假如何我们不必理会，但自己一定要依止一位真正的金刚上师。外加行中讲过依止上师的方法，也列出了密宗上师所应该具备的条件。如果一位上师具足了这些条件，自己也对他有信心的话，就可以依止为根本上师。如果没有具备足够的条件，那么最好就只是恭敬他，去请教问题或结缘就可以了，但要作为自己的根本上师是不够资格的。

有些居士认为，上师替自己解决了一些世间的疑问，或有时摸摸头、拍拍肩膀，自己心里得到一些温暖，所以就认为对方是好上师。其实，这些与修法或成为密法的金刚上师并没有直接关系，因为一个普通人也可以让你感受到类似的温暖。密法的金刚上师不是要教你一般做人的道理，或是解决你家庭、事业、感情上的难题，而是要能教你通过修行来解决生老病死的问题，有这样能力的人才可做你的金刚上师。

在内地有一种普遍的现象，假如一个陌生人自称有了不起的头衔，或具备某种特殊能力，大家就盲目地去依止。过后看到此人有不如法的行为时，又立刻开始毁谤。这样的依止方法，给藏传佛法带来了非常不好的影响。

密法特别强调在选择根本上师时要详加观察，绝不允许盲目依止，随意接受灌顶。如果以前已经依止了，现在能做的就是只看上师的好，而不能挑他的缺点。事实上，凡夫眼中的缺点也未必真是过失。也许这些上师只是修行比较好的凡夫，而作为凡夫，总是功过并俱的。除了佛以外，没有人能达到完美无缺的境地。如果只是一味地观察这些上师的不足，结果也不过是徒自造作恶业而已。

三、具体修法

依止上师后就要开始修持上师瑜伽。具体的修持可分三个阶段：观想、七支供、祈祷。

（一）观想

观想的方法有两种：一是观想自己根本上师的相貌。譬如：如果法王如意宝是自己的根本上师，就以法王的相片为准来观想法王的相貌，而无须观想莲花生大士等任何本尊。二是将上师观想为莲花生大士。外貌观想为莲师，但实际本体是自己的根本上师法王如意宝。

我们应该如何选择适合自己的观想方式呢？有些人对上师具有特别强烈的信心，一看到上师的相貌就生起无与伦比的欢喜心，与看到一般佛像的反应是有所不同的，这样的人就直接观想上师的相貌，而无须观想其他本尊。如果对上师虽然有信心但不是那么强烈，观想时也只能视上师为普通凡夫，信心难以增长，如此则应观想佛像。一位真正具格的上师，在本体上就是佛的化身，也就是佛。观想时外表要对照经书中佛像的描述，而本体则是自己的根本上师。修五加行时，是统一观想莲花生大士，有极个别的人可以观想上师，但按经书中的要求是观想莲师。

为什么观想的表面是莲师，而本体是自己的根本上师呢？这就与缘起有关了。从前，当谛诺巴尊者在给玛尔巴大师（米拉日巴的上师）灌顶时，头上现出了本尊的坛城，谛诺巴尊者问玛尔巴："你是从本尊座前接受灌顶，还是从上师我的座前受灌顶呢？"玛尔巴想，从上师座前接受灌顶比较容易，而在本尊面前接受灌顶则非常难得，所以他

回答道：“我还是从本尊座前接受灌顶吧!”话音刚落，所有本尊都倏然消失而融入上师，当时谛诺巴上师就说这个缘起不好。因此，后来虽然玛尔巴的法脉很长，自己也得到很大的成就，但其后裔却因此缘而如彩虹般地消失了。

因此，密宗特别强调对金刚上师的信心。由于金刚上师在这一世给我们传法灌顶，与我们有极深的法缘，所以观想莲师的本体为金刚上师可以比较快速地成就。其他的佛菩萨也时时刻刻在度化众生、加持我们，但金刚上师与我们更亲近一些。因而，如此观想上师能加速成就。

观想前，首先应该请一幅标准的莲师单身像唐卡，因为书中的图片通常都太小，不适合用来观想，观想的方法就比照金刚萨埵的观想一样。

书中对莲师的服饰以及它们所代表的意义都有详尽的描述，在此不再多作讲解，如是观想即可。莲师周围要观想其他的佛菩萨及护法神。当我们在修皈依或金刚萨埵的前半部分时，自己仍是自己，维持不变。可是修上师瑜伽时，要将自己的相貌观想为金刚瑜伽母，而本体则是胜海空行母，就是莲师的空行母。为何要如此观想呢？修上师瑜伽时，如果自己仍为普通人，就会带有普通人的邪见，例如对上师有不好的看法等，从而对修法造成障碍。如果将自己观想为金刚瑜伽母，由于缘起的关系，则可断除这些障碍，因此要这样观想。

在金刚瑜伽母头顶一箭许的上空观想莲花生大士，观想好后就开始念诵。由于《开显解脱道》太过简短，这里我们就念广的仪轨：

རང་སྣང་ལྷུན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང༔

让 囊 恨 哲 大巴 绕 加 扬

自现自成清净无边刹

བཀོད་པ་རབ་རྫོགས་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིའི་དབུས༔

够 巴绕 奏 藏 斗 花 热威

庄严铜色吉祥山中央

རང་ཉིད་རྗེ་བཙུན་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ༔

让 涅杰 珍多吉那 久 玛

自身观为金刚瑜伽母

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྲི་ཐོད་འཛིན༔

呀 戒 夏 逆 玛 萨 这托 怎

一面二臂红亮持刀盖（托巴）

ཞབས་གཉིས་དོར་སྟབས་སྤྱན་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགས༔

呀 逆 斗 达 现 色 那 卡 则

双足舞式三目视虚空

སྤྱི་བོར་པདྨ་འབུམ་བརྡལ་ཉི་ཟླའི་སྟེང༔

谢窝班玛 籛 大 涅 得荡

头顶日月千瓣莲垫上

སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་བླ་མ་དང༔

加 内 根 地 匝哦喇嘛荡

总集皈处根本上师尊

དབྱེར་མེད་མཚོ་སྐྱེས་རྡོ་རྗེ་སྤྲུལ་པའི་སྐུ༔

瑞 美 措 吉多吉哲 波哥

无别海生金刚变化身

དཀར་དམར་མདངས་ལྡན་གཞོན་ནུའི་ཉ་ཚུགས་ཅན༔

嘎 玛 荡 旦 云 逆夏 侧 坚

白里透红亮泽童子相

བོད་ཁ་ཆོས་གོས་ཟ་བེར་འདུངས་མ་གསོལ༔
抛卡秋 故 匝为 洞 玛 索
身著大氅内法咒士衣
ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྒྱལ་པོ་རོལ་པའི་སྟབས༔
压 戒 夏 逆 加 波 弱 波 达
一面二臂国王游舞式
ཕྱག་གཡས་རྡོ་རྗེ་གཡོན་པས་ཐོད་བུམ་བསྣམས༔
夏 意 多吉 云 贝 托 哦   那
右手金刚左持托巴瓶
དབུ་ལ་འདབ་ལྡན་པདྨའི་མཉེན་ཞུ་གསོལ༔
哦 拉 达 旦 班 米年 叶索
头戴具瓣莲花鹿耳帽
མཆན་ཁུང་གཡོན་ན་བདེ་སྟོང་ཡུམ་མཆོག་མ༔
千 空 云 那得 洞 叶 秋 玛
左腋之下殊胜空乐母
སྦས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཁ་ཊཾ་རྩེ་གསུམ་བསྣམས༔
为 波 策 记卡张贼 色   那
以隐式持三尖卡张嘎
འཇའ་ཟེར་ཐིག་ལེའི་འོད་ཕུང་ཀློང་ན་བཞུགས༔
加 赛 特 利 怄 彭龙 那 耶
住于彩虹明点光蕴中
ཕྱི་འཁོར་འོད་ལྔ་དྲ་བས་མཛེས་པའི་ཀློང༔
谢 扣 怄 昂扎为 贼 波 龙
外旋绚烂五光庄严界

སྤྲུལ་པའི་རྗེ་འབངས་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྔ་དང༔

哲 波 吉邦 涅谢匝昂荡

化现君臣二十五尊者

རྒྱ་བོད་པཎ་གྲུབ་རིག་འཛིན་ཡི་དམ་ལྷ༔

加窝班 智 热 怎 耶达拉

印藏成就持明诸圣众

མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་དམ་ཅན་སྤྲིན་ལྟར་གཏིབས༔

卡 卓秋 炯 达 坚 真 达 的

一切空行护法如云聚

གསལ་སྟོང་མཉམ་གནས་ཆེན་པོའི་ངང་དུ་གསལ༔

萨 洞 年 内亲波昂 德萨

住于明空大平等之中

这一段要念完，并且要边观想边念。念诵偈子的作用就如同西藏人的一个习惯，当有人要求我们捎口信给在外地的人时，我们就会在自己的手指上绑一根线作为提醒。等到达目的地时，一看到那根线，就想起要捎的口信了。念诵仪轨的目的就是要提醒我们该如何观想，如果念时不观想，并不是没有任何加持，但好比手上绑了线却没有口信要带一样，已失去了最主要的意义。

接下来观想莲师身上放光，这些光形成网状围绕莲师，每个网孔中都安住一位佛菩萨、大持明者、护法等。接着开始念七句金刚句：

ཧཱུྃ༔ ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་ནུབ་བྱང་མཚམས༔

吽！ 鸥坚 耶 戒讷 向 参

吽！邬金刹土西北隅

པད་མ་གེ་སར་སྡོང་པོ་ལ༔

班玛给萨 东波拉

莲茎花蕊之座上

ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྙེས༔

雅参 秋 革 怄 哲 尼

希有殊胜成就者

པདྨ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས༔

班玛炯 内 意 色 扎

世称名号莲花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར༔

扣 德 卡 昼 忙 布 够

空行眷属众围绕

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྒྲུབ་ཀྱིས༔

切 戒吉色 达 折 吉

我随汝尊而修持

བྱིན་གྱིས་རློབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ༔

新 吉 漏 些 谢 色 索

为赐加持祈降临

གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ༔

格日班玛思德吽

格日巴玛思德吽

念诵的同时，观想从莲师清净刹土有无数的莲师融入所观想的莲师，或可观想所有的根本上师都降临融入所观想的莲师。为什么还要迎请呢？难道我们观想的不是莲师吗？因为，我们现在还是初学者，仍有许多分别念，虽然观想的就是真实的莲师，有些人还是认为这是自己心中想出来的，还不够真切。为了断除这种执著，所以要迎请莲师。

这样观想念诵之后，莲师就成了所有根本上师和莲花生大士的综

合体。

这以上都是观想的阶段。

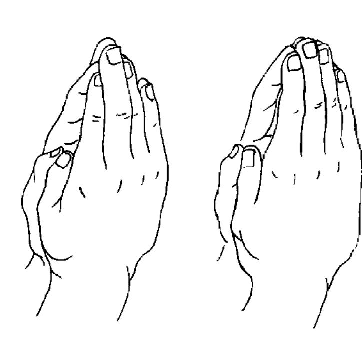
（二）七支供

七支供是显密共同的积累资粮方法。将上师观想好后，在上师面前供七支供则能更迅速地圆满广大资粮。

（1）顶礼支。五加行中有一个十万遍顶礼的加行，就是在此处的上师瑜伽修法中。如果简单地做，则在修皈依加行时也同时顶礼，虽然这样可以同时完成两个加行，但这样做不够圆满。因为皈依和顶礼各有其不同的观想，所以我们不采纳。顶礼能与上师瑜伽一起做，是最圆满的。

顶礼时首先要合掌，这也有一些讲究。两只手掌不能完全地合在一起，从手心到手指之间都要有空隙。合掌的方式有两种：一是嘎屋式。嘎屋是一种带在身上的四方形法器，由于手指头没有合在一起，看起来有些像方形。二是莲花苞式。两个食指与无名指放得比中指低一点，指尖接触，这样看起来有些像含苞待放的莲花。（请看图）

不论采取哪个方式，手掌中都要留有空间，因为经书中说外道的合掌才是没有空间的。合掌时，要观想手中拿着如意宝。顶礼的第一步是将手掌放在心间，而不是头顶上，这表示对佛菩萨的恭敬。第二步是将手掌放在头顶的发旋儿处，而不是额头上，此时观想向佛的身顶礼，清净自



莲花苞式　　嘎屋式

己的身业如杀盗等。第三步放在喉间，观想向佛的语顶礼，清净自己的语业如妄语、粗语等。第四步放在心口，观想向佛的心或智慧顶礼，清净自己的意业如贪嗔痴。之后五体投地，即额头、双掌与双膝同时触地，观想向佛的身、语、意、功德、事业顶礼，清净自己极细微的障碍，有些人称此为磕短头。如将身体伸直匍匐于地以五体顶礼，则称之为磕长头。当身体趴下去时，双手合掌置于头顶上，前面放置念珠计数，然后站起来。

顶礼主要是一种恭敬的表示，磕长头、短头都可以。虽说顶礼的方式有很多，但上面讲的两种在经书中有记载，所以是如法的。站起时身体要正直，不可弯腰驼背；合掌时手要合好。纵然加行的数量要做够，但质量更是重要。就算只磕一个正确的头，也能积累很大的资粮，清净众多的罪业。不如法的磕头，就算做了成千上万，不仅没有功德，反而有罪过。因为在佛像前随便顶礼，是对佛像的不恭敬。所以，每一次顶礼都务必要认真地做，才可圆满功德。

在顶礼的同时，观想在自己四周有无数的父母众生及冤亲债主随着自己一同顶礼，也就是有无数的身体在同时向佛顶礼。顶礼的同时，要念下面两句仪轨：

ཧྲཱི༔　བདག་ལུས་ཞིང་གི་རྡུལ་སྙེད་དུ༔

啥　大 利 扬各德 逆德

啥　吾身化为尽刹尘

རྣམ་པར་སྤྲུལ་བས་ཕྱག་འཚལ་ལོ༔

那 巴 这 为 夏 擦 漏

无边无数而顶礼

这样的顶礼要做十万遍，另外再做一万遍作为补充，这个修法完成以后，与前面四个加行加起来，就算圆满了五个加行。以上讲的是

顶礼支。

（2）供养支。主要是观想以清净心在上师座前，以各色各样的实际供品及意幻的无数美妙供品来尽力供养。如果只有观想的供品，有没有功德呢？要是自己能真正地观想，则与实际供品没有差异。有人会问：既然如此，又为何需要真正的供品呢？因为，我们对真实的供品往往会产生执著，认为它们是非常珍贵的东西，如此用来供佛，则能更快地增加资粮，所以观想的与实际的供品都需要。平时在公园里或路边看到绚丽的鲜花，或是山明水秀的风光，都要想到供养三宝，如此则时时刻刻都可积累功德。打坐时，就观想将所有的人天受用都用来供养三宝。念诵的仪轨也是两句：

དངོས་བཤམས་ཡིད་སྤྲུལ་ཏིང་འཛིན་གྱིས༔

怄 夏 叶 哲 当 怎 记

陈设供品意幻定

སྣང་སྲིད་མཆོད་པའི་ཕྱག་རྒྱར་འབུལ༔

囊 这 秋 波 夏 加 簸

现有以供印供养

以上是供养支。

（3）忏悔支。此处忏悔的方法与金刚萨埵的修法不一样，这里我们将无始以来所造的所有罪业都观想为黑色的微尘，堆积在我们的舌头上，前面观想好的上师佛菩萨放光照射在这些罪业上，使之即刻清净。当然，对这些罪业做深度的忏悔并发愿永不再造还是必要的。此处的仪轨也是两句：

སྒོ་གསུམ་མི་དགེའི་ལས་རྣམས་ཀུན༔

够 色 莫 给 累 那 根

一切三门不善业

འོད་གསལ་ཆོས་སྐུའི་ངང་དུ་བཤགས༔
怄 萨 秋 给 昂 德 夏

光明法身中忏悔

（4）随喜支。看到他人闻思修法、行善积德时，要生起欢喜心，而非嫉妒心。随喜是一种强而有力的积累资粮方法。譬如，假如有人供斋给僧众，旁人虽然没有供斋，但如果能诚心诚意地随喜，则双方得到的善根功德是完全一样的；反之，有些人见到别人作功德时，不仅不欢喜，更由忌生恨，到处去数落此人的不是，如此非但没有功德可言，还造了不少恶业。本来可借由随喜替自己积累同样的功德，却由于忌妒而使自己失去了大好机会，这实在是可惜。

随喜时，应该随喜十方诸佛菩萨、金刚上师、善知识等等的一切戒定慧功德，然后回向。在西藏，有很多人会从遥远的地方一路磕头到拉萨，过程异常艰苦，如果有人能真心诚意地随喜他们，纵然没有经历路途的艰辛，却能得到同样的功德，这是佛亲口说的，对此无须有任何怀疑，这就是积累资粮的窍诀。随喜支有两句仪轨要念诵：

བདེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་བསྡུས་པ་ཡི༔
灯 巴 逆 记 地 巴叶

随喜二谛所摄持

དགེ་ཚོགས་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རངས༔
给 凑 根 拉记叶 让

一切善业之资粮

（5）请转法轮支。释迦牟尼成佛后，七七四十九天没有说法，梵天与帝释就下来向佛供养了右旋海螺与金轮，并请佛转法轮。同样，我们也应观想自己身体变成无数个身体，在无数的佛座前各站一个，祈请佛转法轮；佛也应允了，并为适应不同根机的众生而转了大小乘

的法轮。虽说这是我们的观想，但只要有诚心，还是可以圆满资粮的。此处念诵的仪轨只有一句：

ཐེག་གསུམ་ཆོས་འཁོར་བསྐོར་བར་བསྐུལ༔

特 色 秋 扣 故 瓦 哥

祈请常转三乘法

（6）祈请不涅槃支。当释迦牟尼佛预备涅槃时，有一个叫珍达的居士祈请佛延迟涅槃，佛就推迟了三个月才涅槃。我们也同样应观想自己变成无数个身体，于无数刹土中，站在即将要涅槃的佛和金刚上师们的座前，祈请他们不要涅槃，继续度化众生，他们也答应了。就算这是观想，但我们若是真心诚意的，还是可以积累资粮的。这里的仪轨有两句：

ཇི་སྲིད་འཁོར་བ་མ་སྟོངས་བར༔

戒这 扣 瓦玛 洞 瓦

乃至轮回未空前

མྱ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་གསོལ་འདེབས༔

酿安莫 大 耶 索 得

祈请住世勿涅槃

（7）回向支。关于回向，以前讲过很多次了，现在就只略讲一下。譬如，开车时要右转还是左转，全凭方向盘而定。一个人手中有一百块钱，要如何用就看他的动机是什么。同样，我们修行所有的善根要如何运用？是用于解脱轮回？还是用来获得世俗的圆满？关键都在回向。因为所有的善根都是自己造的功德，要长寿可以长寿，要解脱可以解脱，就看如何回向了。

要是广的回向不会的话，就学《三十五佛忏悔经》中那样："三世十方诸佛菩萨如何回向他们的功德，我也如是回向。"这样就完整地

包含了一切。不仅是过去和现在的功德可以回向，未来的功德也可以回向。将所有的善根功德汇集起来一起回向菩提："愿我能以此善根，为度化众生而证悟菩提。"如果有人要替父母亲友加一些特别回向也是可以的，并不妨碍大局。但主要的目的应该是为了能度化众生，而发愿早日证悟成佛。如果广的回向不会做，就做前面所说的简单回向。《普贤上师言教》中也提到了这个简单回向，它既方便，又包含了所有回向的意义，是一个很有用的回向方法。如果书上不说，也没有人会知道，这也就是所谓的窍诀。回向的仪轨也是两句：

དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགེ་རྩ་ཀུན༔

地 色 萨 波 给匝根

三世所积诸善根

བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་རྒྱུ་རུ་བསྔོ༔

向 切 亲波 杰热恆

回向广大菩提因

七支供至此就算完整了。

（三）专心祈祷

祈祷时将上师或莲师与佛菩萨观想在自己前面，至诚地祈请让我们能早日证悟大圆满的智慧，以此作为祈祷目的是非常重要的。我们在上师三宝面前发起无比强烈的信心，以至于汗毛直竖、泪水横流，发愿今后唯有依止上师，希求得到上师的果位，除了上师三宝以外，不再寻找其他的依止处。就是要这样一心一意地祈祷。念诵时就按照《普贤上师言教》中的仪轨念：

རྗེ་བཙུན་ཀུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ༔

记尊 革热仁波切

至尊莲花生大士

ཁྱེད་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི༔

切 讷桑 吉 踏 加 戒

您乃诸佛之总体

ཐུགས་རྗེའི་བྱིན་རླབས་འདུས་པའི་དཔལ༔

特 记 辛 辣 得 波 花

普降大悲之加持

སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་གཅིག་པུ༔

思 坚 拥 戒 滚 戒 簸

有情唯一之怙主

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་བློ་སྙིང་བྲང༔

利 荡 龙 秀 漏酿 张

自身受用识心胸

ལྟོས་པ་མེད་པར་ཁྱེད་ལ་འབུལ༔

斗 巴美巴 切 拉 簸

毫无迟疑供养您

འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་བར༔

的 内向 切玛透 瓦

自此未获菩提间

སྐྱིད་སྡུག་ལེགས་ཉེས་མཐོ་དམན་ཀུན༔

戒 德 累 逆 透 漫 根

善恶苦乐贵贱等

རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་པད་འབྱུང་མཁྱེན༔

记尊 亲波 班 炯 亲

皆由至尊莲师知

然后一边祈请，一边精勤念诵莲师心咒：

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ༔ བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ༔

嗡阿吽　班则格热班玛斯德吽

如果要从轮回中解脱，要解决生老病死的问题，必须有个依处。什么是我们的依处呢？世俗人所看重的名誉、地位、财产，是我们的依处吗？碰到生老病死的问题时，这些显然都变得没有价值了。亲人作为依处可靠吗？遇到世俗间的一般问题时，父母亲友有时是可以依靠的，但面对生老病死时，他们就完全束手无策了，所以也不是我们最终的依处。工作单位和其他社会团体，也同样不能解决轮回的问题。我们唯一的依处，就只有上师三宝，除此别无其他途径可助我们解脱。

念上师祈祷文时要边念边观想，那些非常虔诚的弟子们在接受上师灌顶时，都是双手合掌、热泪盈眶地念诵上师祈请文，这样的反应是因为他们对上师有强烈无比的信心。不然的话，仪轨照着念完了，却没有丝毫感受可言。所以要对上师由衷地发起强烈的信心，诚心诚意地祈祷上师，发誓从今以后只皈依上师三宝，并祈祷上师加持自己能早日证悟空性。许多修行人由于对上师有无与伦比的信心，故而最终能轻轻松松地证悟空性，这样的例子数不胜数。

莲师心咒每念一百遍，就是念完一串珠子时，就再念祈祷文："记尊革热仁波切……记尊亲波班炯亲"（见前面），如是念诵到所诵咒数的一半（如修一百万遍莲师心咒，诵到五十万）时，每念一百遍莲师心咒中间诵：

བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མེད༔

大 拉瑞萨烟 那美

我无其余希求处

ད་ལྟ་དུས་ངན་སྙིགས་མའི་འགྲོ༔

达得 地安涅 莫昼

如今恶世浊时众

མི་བཟོད་སྡུག་བསྔལ་འདམ་དུ་བྱིངས༔

莫奏德 爱 大德香

沉于难忍苦沼中

འདི་ལས་སྐྱོབས་ཤིག་མ་ཧཱ་གུ་རུ༔

的 累 救 谢玛哈革热

愿救此苦大师尊

དབང་བཞི་སྐུར་ཅིག་བྱིན་རླབས་ཅན༔

旺 月革 戒 辛 辣 坚

赐予四灌加持者

རྟོགས་པ་སྤོར་ཅིག་ཐུགས་རྗེ་ཅན༔

斗 巴布 戒 特 记坚

赐予智证大悲者

སྒྲིབ་གཉིས་སྦྱོངས་ཤིག་ནུས་མཐུ་ཅན༔

这 逆 拥谢 逆 特 坚

净除二障大力者

念时要专心一意地祈请上师莲花生大士。就这样尽力念诵莲师心咒和上师祈祷文，最后在上师座前接受灌顶。

灌顶时观想在上师眉间有一个像白色水晶般发光的“嗡”（ༀ）字，发出无量光芒融入自己头顶；同时观想清净所有杀盗淫等身业，也清净了气脉明点的脉障，得到宝瓶灌顶以及上师的身金刚的加持，获得化身果位的缘分。所谓脉障，就是因凡夫的脉没有打开，从而会产生很多贪嗔痴等恶念。脉一旦打开，气脉明点就自在了，就能出现

许多修证的功德，并成就金刚身等。但目前我们还不需要了解太多有关这方面的细节，因为这涉及密宗正行的修法，我们只要心中如此观想就行了。

然后观想上师喉间有红色“阿”（ཨཱཿ）字放光融入自己喉间，清净所有语业，得到上师金刚语的加持，并获得报身果位的缘分；接着观想上师心间有蓝色“吽”（ཧཱུྃ）字发光融入自己心间，清净以心所造的意业，并得到上师意金刚的加持，获得法身果位的缘分；然后再观想上师心间的“吽”字上又出现一个“吽”字，这第二个吽字以飞快的速度，像流星般融入自己心间，使自己得到上师身语意共同的加持，清净了身语意共同的业，也就是阿赖耶识上最细微的业障，并获得本体身果位的缘分与无上的智慧。此时静下来，观想上师的心与自己的心融为一体。

未证悟大圆满以前，两个人的心实际上是不可能变成一体的，我们只是如此观想而已。开悟后就有可能，因为上师的心不像我们的心那样尽是分别念，而是像佛一样已经觉悟的智慧。当我们开悟后，就可将心专注在上师的智慧中，此境界即无任何分别可言。犹如两杯水倒入一个碗中，只见一碗水而分不清各自杯中的水了。

同样的，在法界中、光明中或空性中，所有人的心都是一体的。但在未开悟前无法达到这个境界，只可观想自己与上师的心融为一体，然后在这个境界中安住下来，心中不起任何杂念。如果前面加行修得好的话，就有可能在这个境界中找到真正的上师的心，但通常是根机很好的人才有这种可能。一般人还是要继续听闻修持后面的修法，才可达到如此境界。

前面加行修得好的人，或对上师有强烈信心的人，虽然只是观想与上师的心合在一起，但由于心完全静下来了的缘故，就有可能看到

上师的心，也就是自己心的本体。如同水面上的月影，水波荡漾时月影就被打散了；水面平静时就像一面镜子，能清晰地看到月亮的倒影。当心静如明镜般，没有杂念的扰乱，即可看到禅宗所谓的本来面目，或密宗讲的光明如来藏。用的名称可能不同，但都是一体的。前面加行修好了再去听后面正行的修法就不是很难了；如果基础没有做好，后面就会很难，甚至是不可能的。

当心再度产生杂念时就起座，然后念：

ནམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་དུས་བྱས་ཚེ༔

南 协才耶地 续才

何时命终寿尽时

རང་སྣང་རྔ་ཡབ་དཔལ་རིའི་ཞིང༔

让 囊鄂 呀 花 瑞 扬

自现妙拂吉祥刹

ཟུང་འཇུག་སྤྲུལ་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ༔

宗 戒 这 波 扬 卡 色

双运化身刹土中

གཞི་ལུས་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ༔

月 利多吉那 救 玛

身成金刚瑜伽母

གསལ་འཚེར་འོད་ཀྱི་གོང་བུ་རུ༔

萨 才 怄戒贡哦热

晶莹剔透光团中

སྐུར་ནས་རྗེ་བཙུན་པད་འབྱུང་དང༔

杰 内记 尊 巴 炯 荡

明观至尊莲花生

དབྱེར་མེད་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཏེ༔
瑞 美 亲波 桑 吉得
无二无别正等觉

བདེ་དང་སྟོང་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་གྱི༔
得 荡 洞 波秋彻 戒
空乐双运之神变

ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་རོལ་པ་ལས༔
益西 亲波 肉 巴累
广大智慧游舞中

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ༔
卡 色 思 坚玛 利巴
三界有情一无余

འདྲེན་པའི་དེད་དཔོན་དམ་པ་རྗེ༔
真 波 得 混 大 巴热
最胜引导胜商主

རྗེ་བཙུན་པདྨ་དབུགས་དབྱུང་གསོལ༔
记尊 班美 哦 拥 索
祈祷莲师赐安慰

གསོལ་བ་སྙིང་གི་དཀྱིལ་ནས་འདེབས༔
索 瓦酿 各 戒 内 得
衷心挚诚而祈祷

ཁ་ཙམ་ཚིག་ཙམ་མ་ཡིན་ནོ༔
卡匝策匝玛因诺
并非口头之言词

བྱིན་རླབས་ཐུགས་ཀྱི་ཀློང་ནས་སྩོལ༔

辛 辣 特 戒隆 内 奏

祈赐智慧之加持

བསམ་དོན་འགྲུབ་པར་མཛོད་དུ་གསོལ༔

森 敦 哲 巴 匝 德 索

一切心愿自然成

最后观想莲花生大士心间发出红色温热的光，一接触到自己所观想的金刚瑜伽母心间，立即变成豌豆大小的光团，刹那间像火星般（如烧木材时发出的火花）融入莲师心口，然后就专注在这个境界当中，能维持多久就维持多久。

在这个时候也有可能会找到本来面目，这与禅宗所讲的本来面目是差不多的，只是证悟的方法不同而已。密宗能用的方法极其丰富，尤其在证悟上有许多窍诀性的东西，这是它的优点。密宗里的法器、面具、咒语等并非它的特长，而是能让我们飞快地回归到本来面目，回到真正的大自然，也就是回到未成为凡夫之前最原始的面目原有基光明的助缘。

我们都是基光明中产生的一种现象，通过修持，我们还可再回归到原来的光明中。光明没有因缘，脱离轮回与生老病死，是真正的大自然，外在的山河大地不能与其相提并论。所谓回归，是说我们未成凡夫之前是在光明中，由于某种因缘使我们变成如今缺点满身的凡夫。但通过佛的教导，穿越时空，我们还是可以重新回到本来面目，这就是密宗大圆满的证悟，也是禅宗讲的本来面目。净土宗则是念佛往生极乐世界，到极乐世界并非是去享福，而是在极乐世界见到阿弥陀佛时，在佛将手搁在头上的一刹那之间，就可产生禅定并达到回归本来面目的境界。

俗语说，条条大路通罗马。同样，生命的条条道路最终也是要回归到这里，这是我们生命的归宿，并非死亡之意，而是轮回于此结束。如果能在此境界中结束轮回，则表示我们所有的修法都已成功了。

轮回结束也并不意味着所有都不存在，仍然有心、有意识，但不再有贪嗔痴慢等烦恼。如同吃药治病只会消除病症，而不会毁灭身体或体内的器官一样，修行可消除贪嗔痴等烦恼，可灭除生老病死，但却不会消灭心的本性与我们的身体。我们仍然有身体，但那是像佛一样有三十二相、八十随好的身体，因为人的肉体也是佛的智慧显现。那时我们的工作就是要转法轮、度化众生。由于我执已经净除，不再需要为自己张罗什么，便可一心一意地度化众生，这才是修加行与大圆满的最终目的，也是我们将来唯一的事业。不论显密的佛教徒，最终都是要达到这个境界。所谓从修五加行到后来回到本来面目，变成什么都没有了的观点，是完全错误的。

起座时念回向文：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག །

给 瓦的噫 涅 德 达

我今速以此善根

དཔལ་མགོན་བླ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

花 滚 喇嘛哲 杰 内

成就怙主上师尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

昼 瓦 戒 江玛 利巴

令诸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

得叶萨拉故 巴 秀

悉皆安置于此地

莲师心咒的数量在书中也有要求，但这不算在五个加行中，是一个特别的修法。上师瑜伽修法的细节，还是要看《普贤上师言教》等书，一般人没有很多机会听法或直接向上师提问题，所以要将书本当作自己的上师。如果从开始的人身难得直到上师瑜伽的修法都能认真修持，我们的成佛之道也就是一片坦途了。

有人会质疑：连大圆满的正行都没讲，怎能成佛呢？这在《普贤上师言教》中明确地讲过，上师瑜伽虽说名称是加行，但正行修法中也没有比上师瑜伽更重要的了。如果前面的加行修得好的话，在修上师瑜伽的过程中是有可能开悟的。如果在修上师瑜伽期间发生意外，无法完成其他修法的话，修到一定层次的人绝对可以往生到莲师刹土，然后在莲师刹土中再次接受密宗的灌顶与传法。在这个刹土中修行速度非常快，短时内即可成就。修与不修、解脱与否，还是要看自己。佛也说过："吾为汝说解脱道，当知解脱依自己。"如果没有佛和善知识，我们不会知道解脱的方法；一旦方法清楚了，就全要靠自己。希望大家都能开始起修！

前行念诵仪轨·开显解脱道

༄། །སྔོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་ཐར་ལམ་རབ་གསལ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

前行念诵仪轨·开显解脱道

ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས་མཛད།

全知麦彭仁波切　造

བླ་མ་མཁྱེན།　ལན་གསུམ།

喇嘛钦

上师知（三次）

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཨུ་དུམ་ཝ་ར་འདྲ། །

达 救 逆 嘎 鹅德 瓦札

暇满难得犹如优昙花

རྙེད་ན་དོན་ཆེན་ཡིད་བཞིན་ནོར་ལས་ལྷག །

逆那顿钦 耶 云 耨 雷 拉

既得大义超胜如意宝

འདི་འདྲ་རྙེད་པ་ད་རེས་ཙམ་ཞིག་ལ། །
德 札 逆巴达瑞 匝耶 拉

获得如是此身唯一回

དོན་ཆེན་གདན་གྱི་འདུན་མ་མི་སྒྲུབ་པར། །
顿钦 丹 戒 登玛莫这 巴

若未修持究竟大义果

དོན་མེད་ཚུད་ཟར་གྱུར་པ་བདག་ཅག་ལ། །
顿 梅 切匝 杰 巴达 加拉

我等无义虚度此人身

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
滚 秋 根 地喇 咪 特 吉 则

总集三宝上师悲眼视

དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
达 救 顿右 谢 巴 欣吉 漏

愿获暇满实义求加持

དམིགས་རྐང་དང་པོའོ། །

第一修法竟

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་གློག་བཞིན་གཡོ། །
地 昔 踏 加 莫达漏 云 右

诸法无常迁变如闪电

སྣོད་བཅུད་གང་ལ་བསམས་ཀྱང་འཇིག་པའི་ཆོས། །
耨 杰 刚 拉 萨 江 戒 波秋

思维器情悉皆坏灭法

འཆི་བར་ངེས་ཤིང་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཀྱང་། །
切 瓦 诶 香 南 切恰麦 江
决定死亡死时却不定
རྟག་འཛིན་སེམས་ཀྱིས་རང་མགོ་བསྐོར་ནས་སུ། །
达 怎 斯吉 让 够 谷 内 色
心执常法唯是自欺诳
བག་མེད་ངང་དུ་གནས་པ་བདག་ཅག་ལ། །
瓦 美 昂德 内 巴 达 加拉
我等恒处懈怠放逸中
དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །
滚 秋 根 地 喇咪 特 吉 则
总集三宝上师悲眼视
མི་རྟག་འཆི་བ་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །
莫达 切瓦湛 巴 欣吉 漏
能念无常死亡求加持

དམིགས་རྐང་གཉིས་པའོ། །
第二修法竟

དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ནམ་ཡང་རྫུན་མི་ཟ། །
嘎 那 雷 追 南样 切莫杂
黑白业果永时亦不虚
རྒྱུ་འབྲས་བསླུ་བ་མེད་པའི་ལམ་འདི་ལས། །
杰 追 勒瓦梅波 拉 德 雷
于此无欺因果正道中

འཁོར་དང་མྱ་ངན་འདས་པའི་ཆོས་སུ་སྣང་། །

库 当 酿安 得 波 秋色囊

显现一切轮涅之诸法

རང་བྱས་རང་ལ་སྨིན་པར་ངེས་ན་ཡང་། །

让谢 让 拉门 巴 诶那 样

虽知自作定熟于自身

ཚུལ་བཞིན་འཇུག་ལྡོག་མི་ནུས་བདག་ཅག་ལ། །

策 印 皆 叨 莫尼 达 加 拉

我等无力如法作取舍

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །

滚 秋 根 地 喇咪 特 吉 则

总集三宝上师悲眼视

དགེ་སྡིག་བླང་དོར་བགྱིད་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

给 德 浪 多 结 巴 新吉 漏

能作善恶取舍求加持

དམིགས་རྐང་གསུམ་པའོ། །

第三修法竟

བཟོད་པར་དཀའ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མང་དང་ལྡན། །

足 巴 嘎 卫 德 埃 芒 当 单

具足众多难忍之苦痛

བདེ་བར་སྣང་བས་ཡིད་བསླུས་འགྱུར་བ་ཅན། །

得 瓦囊 卫 耶 利 杰 瓦剑

彼现安乐欺意无常众

ཟག་བཅས་ཕུང་པོ་མཐའ་དག་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ། །

杂 吉 彭波塔 达 德 鄂 杰

一切有漏五蕴痛苦因

ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་མེ་ཡི་འོབས་འདྲ་ཡང་། །

卡 色 扣 瓦枚耶敖 札 样

三界轮回犹处火坑中

དེ་ལྟར་མི་ཤེས་ཆགས་ལྡན་བདག་ཅག་ལ། །

得达莫西 恰 单 达 加 拉

我等不知如是尚贪世

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་བླ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །

滚 秋 根 地 喇咪 特 吉 则

总集三宝上师悲眼视

ངེས་འབྱུང་བསམ་པ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

诶 炯 三巴吉瓦 新 吉 漏

生起出离意乐求加持

དམིགས་རྐང་བཞི་པའོ། །

第四修法竟

此上是外加行的四个修法。其中，“第一修法”是指人身难得，“第二修法”指死亡无常，“第三修法”指因果不虚，“第四修法”指轮回过患。修外四加行时，只有观想和思维，此仪轨念诵一遍即可，念诵方法如上所讲。

在仪轨中，因果不虚的修法位于轮回过患之前，与以前讲的修法顺序有点不同。修法时先修哪一个都可以，但是念诵的顺序要依照仪轨。

下面是内加行皈依的修法。

དེ་ནས་ཐུན་མིན་སྔོན་འགྲོའི་སྐྱབས་འགྲོ་ནི།

复次不共前行之皈依者：

མདུན་དུ་དཔག་བསམ་ཤིང་ཆེན་ཡལ་ག་ལྔའི། །

登 德 华 萨 香 钦 雅嘎诶

于前如意宝树五枝上

དབུས་སུ་བླ་མ་ཨོ་རྒྱན་རྡོ་རྗེ་འཆང་། །

喂 色喇嘛乌金多吉羌

中央上师乌金金刚持

བརྒྱུད་པའི་བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོས་བསྐོར། །

杰 波 喇嘛耶丹卡 竹 谷

传承上师本尊空行聚

མདུན་དུ་སྟོན་མཆོག་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་རྣམས། །

登 德 吨 乔 地 色 桑 吉 南

前方师尊三世一切佛

གཡས་སུ་ཉེ་སྲས་ཐེག་ཆེན་འཕགས་པའི་ཚོགས། །

意 色逆追特 钦 怕 波 凑

右旁亲子大乘圣者众

རྒྱབ་ཏུ་གསུང་རབ་གླེགས་བམ་རྣམ་པ་ཅན། །

佳 德颂 绕 累 玩 南巴剑

后枝安奉善说众经卷

གཡོན་དུ་མཆོག་བརྒྱད་ཉན་རང་དགེ་འདུན་དང་། །

云德乔加年让给登当

左侧八大尊者声缘僧

མཐའ་སྐོར་ཡེ་ཤེས་ཆོས་སྐྱོང་ཚོགས་རྣམས་ཏེ། །

塔 够 益西秋 炯 凑 南得

周围智慧护法众环绕

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་སྐྱབས་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ཀུན། །

秀 杰 地 色 嘉 耶 踏 加 根

所有十方三世皈依境

མ་ཚང་མེད་པ་ཏིལ་གོང་ལྟར་གསལ་བའི། །

玛苍枚巴德 贡 达 萨 卫

悉皆明观犹如芝麻荚

མདུན་དུ་རང་དང་མ་སོགས་ལྷོས་བཅས་དང་། །

登 德让当 玛瘦 都 吉 当

于前我与母等众亲眷

མཁའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱིས་གུས་བཏུད་དེ། །

卡 恰 森 剑根 吉 给 德 得

及诸遍天有情敬顶礼

དུས་འདི་ནས་བཟུང་བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོའི་བར། །

地 德 内 纵 香且 酿 布 瓦

从今乃至菩提果之间

ཡིད་ཆེས་མཆོག་གིས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བར་བསམ། །

耶 起 乔 给 嘉 色昼 瓦 三

发起殊胜信解而皈依

以上的偈颂，要边念边观想皈依境，然后再念皈依偈：

ནམ་མཁའི་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི། །

那 葵 内 色那 卡 刚瓦耶

安住虚空遍满虚空者

བླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་། །

喇 嘛耶丹堪 竹 措 南 当

上师本尊空行诸会众

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ། །

桑 吉 秋 当 帕 波 给 登 拉

诸佛正法以及圣众前

བདག་དང་འགྲོ་དྲུག་གུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

达 当 桌 折 给 贝 嘉 色切

我与六道众生敬皈依

སྐྱབས་ཡུལ་དེ་ལྟ་བུའི་མདུན་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ།

于如上皈依境前而发心者：

在专修皈依时，当观修的感受比较深时，就要一边观想，一边发誓皈依而念以上的四句，要如是反复十万遍。

下面是发菩提心的修法。

发菩提心的时候，还是要将修皈依时所观的皈依境观想在面前，于诸佛菩萨上师三宝前发菩提心。

ཐོག་མར་ཚད་མེད་བཞི་ལ་བློ་སྦྱོང་སནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་སོགས

ཅི་རིག་སབསགས་པ།

初修四无量心：愿诸众生永具安乐等。

四无量心的颂词此处没有写完，因为，这些颂词在许多法本里都有，可以依照那些法本念诵。

次正行发心者：

ཧོ། དེ་ལྟར་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱིས། །
吙！结达地色嘉瓦这阶吉
吙！如同三世佛佛子

བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་ལྟར། །
香且乔德特讷吉巴达
已发最胜菩提心

བདག་ཀྱང་མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་ཀུན་བསྒྲལ་བྱའི་ཕྱིར། །
达江卡恰桌根扎西些
我亦为度遍天众

བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །
喇梅香且秋德森吉多
愿发无上胜觉心

འདི་འབུམ་བསགས།
上颂诵十万遍后

发菩提心的偈子就是以上四句。修法时，依次修完四无量心、菩提心，体会很深了，再反复诵此四句。若刚刚入座，还没有很好地观想思维，就首先念发心偈，是不对的。此偈也要反复念十万遍。

皈依十万遍和发心十万遍念完以后，五加行中的前两个内加行才算完成。

རྗེས་སུ་འབྲས་བུ་སྔགས་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་ཁྱད་པར་གྱི་ཚུལ་དུ།
次殊胜密咒果乘之发心：

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས། །
达 当塔 意 思剑南
我与无边诸有情
ཡེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་ལ། །
噫内 桑 吉 印巴拉
本来即是正觉尊
ཡིན་པར་ཤེས་པའི་བདག་ཉིད་དུ། །
印 巴西 波 达 涅德
了知如是之自性
བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །
香 且 确 德 思 吉 斗
即发殊胜菩提心
如是随力诵

以上四句是密宗特殊的发心词，没有说要念十万遍。

མཎྜལ་ལ་ཚོམ་བུ་བཀོད་ལ།
供曼荼者：
ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ།
嗡阿吽
ཆོས་དབྱིངས་མཉམ་ཉིད་ཆོས་སྐུའི་ཞིང་ཁམས་སུ། །
秋 扬 年 涅 秋给 央 卡 色
法界等性法身净刹土
རང་སྣང་མ་འགགས་ལོངས་སྐུ་རིགས་ལྔའི་ཞིང་། །
让 囊玛 嘎 隆 格 热 诶 央
自现不灭报身五佛刹

མཁའ་ཁྱབ་སྤྲུལ་སྐུའི་ཞིང་གི་བཀོད་པ་རྣམས། །

卡 恰折 给 央各 古巴 南

周遍化身刹界诸庄严

ཀུན་བཟང་བདེ་ཆེན་མཆོད་པའི་སྤྲིན་དུ་འབུལ། །

根 桑 得 钦 秋 波 真德 玻

普贤大乐供云而奉献

ཨོཾ་རཏྣ་མཎྜལ་པཱུ་ཛ་མེ་གྷ་ས་མུ་དྲ་སྥ་ར་ཎ་ས་མ་ཡེ་ཨཱ་ཧཱུྃ།

嗡那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕那萨玛耶啊

ཞེས་འབུལ།

如是而供献

རྡོར་སེམས་བསྒོམ་བཟླས་ནི།

修诵金刚萨埵者

ཨཱ། བདག་གི་སྤྱི་གཙུག་པད་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ། །

啊 达 格谢则 巴得 单 当德

啊 于自梵顶莲花月垫上

དཔལ་ལྡན་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་ཟླ་བའི་མདོག །

华 单多吉森 花 达 卫 多

吉祥金刚萨埵皎月色

རྡོ་རྗེ་དྲིལ་འཛིན་སྙེམས་མ་ཡུམ་དང་འཁྱུད། །

多吉者 怎 您玛 耶 当 切

执持铃杵双运白慢母

ལོངས་སྐུའི་ཆས་རྫོགས་རྡོ་རྗེའི་སྐྱིལ་ཀྲུང་བཞུགས། །

隆 给 切凿 多吉 杰 仲 耶

圆满报饰金刚跏趺坐

ཐུགས་ཀར་ཟླ་སྟེང་ཧཱུྃ་ལ་ཡིག་བརྒྱས་བསྐོར། །

特 嘎 达当吽拉耶 吉 谷

心月百字旋绕于吽（ ཧཱུྃ ）字

བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་བབ་སྡིག་སྒྲིབ་དག་པར་གྱུར། །

德 贼 金 瓦德 折 达 巴 解

降下甘露清净诸罪障

སྟོབས་བཞི་ཚང་བའི་སྒོ་ནས་བདུད་རྩི་འབེབས་སྦྱོང་གི་དམིགས་པ་ར་བཅས་ཡིག་བརྒྱ་བཟླ།

以具足四力，观想降下甘露而净除。并诵百字明：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈吙、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊

ཐུན་མཐར།

后行者：

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་རྨོངས་པ་ཡིས། །

滚 波达 讷莫西 蒙 巴噫

怙主！我以愚昧无知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས། །

丹 策 雷 讷 嘎 央 年

于三昧耶有缺犯

བླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག །

喇嘛 滚布 嘉 凑 皆

怙主上师祈救护

གཙོ་བོ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ། །
左握多吉怎巴得

亦即主尊金刚持

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན། །
特 吉钦布 达 涅 剑

具足大悲体性者

འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི། །
桌 卫 左拉 达 嘉 切

众生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་
达 当 森 剑 唐 加杰格 颂 特匝瓦当烟 拉 各丹

我与一切有情，身语意失坏之根本支分

ཚིག །ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ་སྡིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྟུང་དྲི་མའི་
策 年 巴 踏 加 透 漏 夏 所德 者 昵 冬这咪

誓言，悉皆发露忏悔业障、罪堕、种种

ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ་ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་
措踏 加 香样达巴匝德所噫 所 瓦 达 杯

垢染，悉为清净而作祈祷。如是祈祷后，

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་ཞལ་ནས་རིགས་ཀྱི་བུ་ཁྱོད་ཀྱི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆགས་ཐམས་
多吉森慧压内热 结窝雀结达策年恰踏

金刚萨埵亲谕："善男子，汝失坏之一切誓言，

ཅད་དག་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་གནང་བ་བྱིན་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་རང་དང་སེམས་
加 达巴印耨噫 囊 瓦欣内让拉 特贝让当 森

皆已清净。"说后融入自身，观想自己

ཅན་ཐམས་ཅད་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་སྐུར་གྱུར་པར་བསམས་ལ་ཡིག་དྲུག་བཟླ།

剑踏 加多吉森慧格杰巴萨 拉耶折达

与一切有情皆成金刚萨埵身，

并诵六字心咒

མཐར། ཨོཾ་བཛྲ་ས་ཏྭ་ཧཱུྃ།

咒：嗡班匝尔萨埵吽

མཐར་བསྔོ་བ་ནི།

最后回向者：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག །

给瓦德 噫 涅 德达

我今速以此善根

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

多吉森 华 哲 杰 内

成就金刚萨埵尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

桌 瓦 久 江玛利巴

令诸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

得耶沙拉告 巴 校

悉皆安置于此地

发愿者：

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །

达 当森 剑踏 加结

我与一切诸有情

དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་ཀུན་དག་ཅིང་། །

达 策 年 恰根 达 将

失坏誓言皆令净

འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོའི་བར། །

德 内香 且 酿 布 瓦

从今乃至菩提间

དམ་ཚིག་རྣམ་པར་དག་པར་ཤོག །

丹 策 南 巴达 巴 校

三昧耶戒愿清净

ཅེས་སོགས་སྨོན་ལམ་གདབ་བོ། །

在金刚萨埵百字明咒中，有几个字在不同仪轨中的前后顺序是不同的，但是，这并不矛盾。修哪个仪轨，就依那个仪轨的念法即可。

བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི། །

上师瑜伽者：

ཨེ་མ་ཧོ།

哎玛吙

རང་སྣང་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་ཁམས་སུ། །

让 囊 达巴 绕降 样 卡 色

自现清净浩瀚佛刹土

རང་ལུས་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ་རར་གསལ་བའི། །

让 哩多吉那 救 玛 萨 卫

明观自成金刚瑜伽母

སྤྱི་བོར་ཚུ་སྐྱེས་འདབ་སྟོང་ཉི་ཟླའི་སྟེང་། །

谢握切吉 达 咚涅笛 当

梵顶千瓣莲日月垫上

སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ཨོ་རྒྱན་རྡོ་རྗེ་འཆང་། །

嘉 内 根 地 乌金 多吉羌

总集皈处乌金金刚持

དཀར་དམར་ཞི་འཛུམ་རྡོ་རྗེ་ཐོད་བུམ་བསྣམས། །

嘎 玛 也 则多吉拖 窝 南

白红寂悦执持杵盖（托巴）瓶

ལོངས་སྐུའི་ཆས་རྫོགས་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འཁྲིལ། །

隆 给 期 凿 措 嘉 耶 当 撤

圆满报饰双运措嘉母

སྐུ་ལ་རང་བྱུང་རྒྱུད་སྡེའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྫོགས། །

格拉让雄 杰 地 皆 扣 凿

身圆自生续部之坛城

རྩ་བརྒྱུད་བླ་མ་མཁའ་འགྲོ་དམ་ཅན་བཅས། །

匝结 喇嘛夸 竹 丹剑 吉

本传上师空行守誓等

ཏིལ་གྱི་གོང་བུ་ཕྱེ་བ་བཞིན་དུ་བཞུགས། །

德结 工挝雪瓦印 德 耶

安住如同解开芝麻荚

རྔ་ཡབ་གླིང་ནས་དེ་འདྲའི་ཡེ་ཤེས་པ། །

阿压狼 内得 贼 益 西巴

如是乌金刹土智慧尊

ཆར་ལྟར་བབ་པ་བསྒོམ་པའི་རྟེན་ལ་ཐིམ། །

恰 达 瓦巴 估 波 登拉特

犹雨融入观修之所依

ཧཱུྃ༔ ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་ནུབ་བྱང་མཚམས༔

吽！欧坚意吉努向 参

吽！乌金刹土西北隅

པད་མ་གེ་སར་སྡོང་པོ་ལ༔

巴玛改萨 东波拉

莲茎花胚之座上

ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྙེས༔

雅参 乔 革 俄 珠 尼

稀有殊胜成就者

པདྨ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས༔

巴玛炯 内 写 思扎

世称名号莲花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར༔

扣 德夸 桌忙 布 果

空行眷属众围绕

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྒྲུབ་ཀྱིས༔

切 杰吉色 达 折 吉

我随汝尊而修持

བྱིན་གྱིས་རློབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ༔

新吉 拉 些谢 色 所

为赐加持祈降临

གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ༔

格日巴玛思德吽

格日巴玛思德吽

ཚིག་བདུན་གསོལ་འདེབས་བདུན་ནམ་གསུམ་བརྗོད་པས་སྤྱན་
དྲངས་ལ་བསྟིམས་ནས་ཡན་ལག་བདུན་པ་བྱ་བ་ནི།

此七句颂诵三、七遍而迎请融入后，复行七支供者：

ཧོ། རྡུལ་སྙེད་ལུས་བཏུད་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

吙！德逆 理 德 给贝 香 擦 漏

吙！化身尘数恭敬而顶礼

སྣང་སྲིད་གཞིར་བཞེངས་ཀུན་བཟང་མཆོད་པས་མཆོད། །

囊 折 耶 样 根 桑 巧 贝 巧

奉献现有本圆普贤供

ཚེ་རབས་ནས་བསགས་སྡིག་ལྟུང་ཅི་མཆིས་བཤགས། །

才 绕 内 萨 德 冬解 期 夏

无始所积罪堕皆忏悔

འཁོར་འདས་དགེ་ཚོགས་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །

靠 地 给 措 根拉吉 耶让

轮涅一切诸善作随喜

འགྲོ་ཁམས་ཇི་སྲིད་རྡོ་རྗེའི་སྐུར་བཞུགས་ནས། །

桌 卡 结折多吉 格 耶 内

乃至轮尽祈驻金刚身

ཟབ་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་དུ་གསོལ། །

杂吉 秋结库 漏估 德 所

祈请常转深广正法轮

དགེ་ཚོགས་མ་ལུས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཕྱིར་བསྔོ། །
给 措 玛哩 桑 吉 脱 些 哦
无尽善聚回向成正觉

从“吹！化身尘数恭敬而顶礼”到“无尽善聚回向成正觉”这七句叫七支供。以前曾经讲过，有人将大礼拜与皈依一起修，但完整的修法不是这样，而是要分开修。若分开修，在行大礼拜时，就要念此七支供。

གསོལ་བ་གདབ་པ་ནི།
祈请者：
ནུབ་ཕྱོགས་ཨོ་རྒྱན་དབང་གི་ཕོ་བྲང་དུ། །
讷 校 乌金 旺 格剖涨德
西方乌金自在无量宫
བདེ་གཤེགས་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་སྤྲུལ་པ་སྟེ། །
得 夏 格 颂 特 结折瓦得
善逝身语意之化现者
འཛམ་བུའི་གླིང་དུ་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་བྱོན། །
匝 韦 朗 德桌 卫 顿拉巡
为利瞻部众生而降临
རིག་འཛིན་མཁའ་འགྲོ་མང་པོའི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར། །
热 怎 卡 竹 茫布 库 吉 锅
持明空行会众作围绕
པདྨ་འབྱུང་གནས་ཀྱི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །
巴玛炯 内 结拉措 拉索 瓦得
祈请乌金莲师诸圣众

ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

乌金巴玛炯内拉索瓦得

祈请乌金上师莲花生

བདག་ལ་དབང་བསྐུར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །

达拉旺格新吉拉德索

祈祷赐予灌顶作加持

ཞེས་མོས་གུས་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་བཏབ་ཅིང་འོད་ཟེར་བདུད་རྩིའི་རྒྱུན་གྱིས་སྤྱི་
བོ་ནས་དབང་བསྐུར་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པར་བསམ། གཞན་ཡང་ཨོ་རྒྱན་དང་ཡི་དམ
གང་ཡང་རུང་བ་དབྱེར་མེད་ཀྱི་བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་དཔེར་མཚོན་ན་རྟ་མགྲིན་ལྟ་བུ་ལ་ངོ་བོ་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོ་
ལ་རྣམ་པ་རྟ་མགྲིན་དུ་གསལ་བཏབ་ལ།

如是以胜解、虔诚之心猛厉祈请后，观想其光明甘露相续而入自梵顶后，获灌顶加持。另又莲师与任何本尊无别之上师瑜伽者：如以马头金刚为例，明观本性为莲师，形象为马头金刚。

དམར་ནག་གྲུ་གསུམ་དབང་གི་གཞལ་ཡས་ན༔

玛那遮色旺格压宜那

红黑三角自在无量宫

བདུད་ནག་ཕོ་མོ་བརྫིས་པའི་གདན་སྟེང་དུ༔

德那扑亩贼波单当德

黑魔男女匍匐坐垫上

དབང་གི་རྒྱལ་པོ་པདྨ་ཧེ་རུ་ཀ༔

旺各加波巴玛嘿日嘎

自在胜尊莲华黑日嘎

པདྨ་རིགས་ཀྱི་ཁྲོ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོར༔

巴 玛 热结初屋南吉 谷

莲部忿怒诸尊作围绕

ཧ་མགྲིན་དབང་གི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས༔

达针 旺 各拉措 拉所 瓦得

祈请马头自在诸圣众

ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས༔

乌金巴玛炯 内 拉 索 瓦得

祈请乌金上师莲花生

བདག་ལ་དབང་བསྐུར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ༔

达 拉旺 格 新吉 拉 德索

祈祷赐予灌顶作加持

ཞེས་སྤྲུར་བའི་ཚིག་བདུན་པོས་གསོལ་བ་བཏབ།

如是以胜解、虔诚之心……获灌顶加持。

དེ་བཞིན་གཤིན་རྗེའི་གཤེད་ལ།

如是大威德者：

མཐིང་ནག་ཨེ་ལས་དྲག་པོས་གཞལ་ཡས་ན༔

糖 那诶 雷札 布 压 噫纳

诶（ཨེ）变蓝黑忿怒无量殿

གཤིན་རྗེ་ཆུ་གླང་བརྗིད་པའི་གདན་སྟེང་དུ༔

新吉切 狼 贼 波 单 当德

阎罗水牛蜷卧坐垫上

འཇམ་དཔལ་ཡ་མན྆་ཏ་ཀ་གཤིན་རྗེའི་གཤེད༔
佳　华 雅曼达嘎新 吉 些
文殊雅门达嘎大威德
གཤིན་རྗེ་གཤེད་པོའི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས༔
些 波初屋札 波 靠 吉 锅
佛慢忿怒眷属作围绕
གཤེད་པོ་ཁྲོ་བོ་དེགས་པའི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར༔
新 吉 些 布 拉措 拉索 瓦得
祈请怖畏金刚诸圣众
ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས༔
乌金巴玛炯 内 拉 索 瓦得
祈请乌金上师莲花生
བདག་ལ་དབང་བསྐུར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ༔
达 拉旺 格 新吉 拉 德索
祈祷赐予灌顶作加持

从“西方乌金自在无量宫”到这里，有三种祈请文，观想莲师时念第一种祈请文，其余的可以不念。

ཐུན་མཐར་དབང་བཞི་ལེན་པ་ནི།
观想同上。

后行修四灌者：
བླ་མའི་གནས་གསུམ་ཡི་གེ་འབྲུ་གསུམ་ལས། །
喇咪 内 色 耶给折 色 雷
从于上师三处三字上

འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་བྱུང་ནས་སུ། །
澳 贼 嘎 玛 糖 色 雄 内色
发出白红蓝色三种光
རང་གི་གནས་གསུམ་ཐིམ་པས་བྱིན་གྱིས་བརླབས། །
让各 内 色 特 毕新 吉 拉
融入自身三处作加持
སླར་ཡང་བླ་མ་འཁོར་བཅས་འོད་དུ་ཞུ། །
拉 样喇嘛库 吉 澳德耶
又复师偕眷属化为光
ཚངས་པའི་ལམ་ནས་སྙིང་གི་ཐིག་ལེར་ཐིམ། །
苍 毕 兰 内 酿 格特雷 特
由自梵穴融入心明点
བླ་མའི་ཐུགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་པ། །
喇咪 特 当让 森 耶 麦巴
上师意与自心成无别
སེམས་ཉིད་གཉུག་མ་ཆོས་སྐུའི་ངང་བཞག་པས། །
森 涅 聂玛秋 给昂 压 贝
心性本然法身中安住
སྒྲིབ་པ་བཞི་དག་དབང་བཞིའི་ཡེ་ཤེས་ཐོབ། །
哲巴耶 达 旺 伊 益西 脱
清净四障获得四灌智
ལམ་བཞི་འབྱོངས་ཤིང་སྐུ་བཞི་མངོན་གྱུར་པའི། །
兰耶 炯 香 格 耶 问杰波
精熟四道现前四身果

བྱིན་རླབས་དབང་བསྐུར་མ་ལུས་ཐོབ་པར་གྱུར། །
巡 拉 旺 格 玛 哩脱 巴 杰
获得一切灌顶及加持

ཅེས་བསམས་ལ།
如是而观想

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ་བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ།
嗡啊吽巴扎格热班玛色德吽

ཅི་རིགས་བགྲང་མཐར། །
随力数诵。

མཐར་སྨོན་ལམ་གདབ།
最后发愿：

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་བླ་མ་དང་། །
结瓦根德样达喇嘛当
生生世世不离师

འབྲལ་མེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ནས། །
札 梅 秋 结华 拉隆 修内
恒时享用胜法乐

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས། །
沙当兰 结云单 绕造 内
圆满地道功德已

རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མྱུར་ཐོབ་ཤོག །
多吉蔷 格顾旁 涅 脱 效
唯愿速得金刚持

སོགས་སྨོན་ལམ་གདབ་པར་བྱའོ། །

སྔོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་འདི་ནི་མི་ཕམ་འཇམ་དཔལ་དགྱེས་པས་བསྟེབས་པ་དགེ་"""ལེགས་འཕེལ།

此前行念诵仪轨为麦彭降华吉巴所造，增上善妙！

念诵时，如果时间比较多，莲师心咒“嗡啊吽巴扎格热班玛色德吽”可以多念一些。

密宗特别讲究传承，修法的时候一定要有传承，而且必须是口传。没有口传，仅在书店里请回法本，然后像看小说一样，书上怎么说，就照着怎么做，是不允许的。因为这会产生一些问题，会有偏差，因此一定要有传承。

传承是古往今来那些修证极高的高僧大德，一代一代不间断地传下来的清净法脉。为什么藏密修法至今都有立竿见影的效果？就是因为其口传从未间断，一直保存下来的缘故。虽然在历史的长河中也有人灭过佛，但是其法脉一直没有间断。因为从未间断，传承就具有加持的作用。我们得到传承，就可以得到历代修行人的加持。所以，一定要有传承，只有这样才有资格修密法。若无传承，即使是观想人身难得、无常等外加行修法，也不能算正规修法。

望大家善自珍重，好好修行。

大圆满龙钦心髓内加行修法

一、皈依的修法

南无上师及文殊师利菩萨！

大圆满龙钦心髓修法，有前行和正行两种修法。前行包括共同外前行，即人身难得、死亡无常、因果不虚、轮回痛苦。不共内前行，即皈依、发心、金刚萨埵修诵、曼茶罗、上师瑜伽，另外还有一些特殊前行。

这些前行非常重要，其修行目的，是为了使自心清净，调伏自相续，使自续成为法器。因为，众生从无始以来流转轮回，所积累的习气很严重，如果直接修正行，就很难证悟法性；即使偶尔证悟，也会因为见解不坚固，而在一段时间后消失。但是，认真修习过前行的人，即使尚未来得及修正行而匆匆去世，也肯定能得到解脱。上师瑜伽修好后，必定能往生莲师刹土，在其刹土中可与持明者及空行母共同修道，并速得成就。

若不修外前行，就不能生起出离心。所谓的出离心，为晓知一切

轮回充满痛苦并欲从其中得究竟解脱之心。没有出离心，便会追求世间圆满，就不会生起求解脱的念头。若无出离心，即使进入修佛之道，其所行十善六度等一切善业，亦均成为世间之福，不成解脱之因，最后又堕轮回而流转无边。无出离心也不能得别解脱戒（注：别解脱戒包括在家戒和出家戒）。别解脱戒为诸戒之基，无其戒很难得菩萨戒和密乘戒。若有坚固的出离心，就会对修行越来越感兴趣，不会被困难所吓倒。无戒便无禅定及智慧，亦谈不上解脱。

是故，初期最重要的，是以外前行的修法修出离心；然后再修皈依、发心等内加行，使自相续生起皈依戒和世俗菩提心，进入大乘正道；最后才依靠正行的修法，证悟明空无别之法界，如此进入五道十地而得佛果。这是修道的次第，要如次而修，不能颠倒。

现在很多人不愿意修前行而首先就修正行，这是错误的。如同小孩不会站立就不可能会跑步一样。因此，对初修者来说，加行是唯一的基础，必须要修圆满。

下面先讲皈依修法。

（一）皈依的目的

不能为得世间圆满，也不能为了自己一人得解脱，而必须要为度脱一切罪苦众生发心成佛。为了成佛皈依三宝，这是大乘修行者皈依的目的。极为重要。

（二）皈依处

即佛、法、僧三宝。佛宝指法身、报身、化身。法身是具足圆满无量无漏功德的法界，也是佛的智慧；报身是十地菩萨所见的金刚萨埵等五部佛；化身为释迦牟尼等三世十方佛陀。法宝指教证二法：教

法为三藏的经典；证法为戒定慧三学。僧宝指证得初地以上的大乘菩萨，如文殊、观音等，以及四位比丘以上的僧团。在密宗中，金刚上师为第四宝，也是三宝总集。

（三）皈依的本体

皈依是一种决心："从今起乃至证得菩提之间，决定把佛作为自己的导师；决定把佛法作为道；决定把僧众作为助道之友；决定把上师作为究竟的怙主。"此四种决心就是皈依佛、法、僧、上师。

（四）皈依的区别

皈依有果皈依和因皈依。果皈依指欲得究竟的佛、法、僧果位；因皈依指分别以佛、法、僧三宝为导师、道及道友之决心，其决心是得究竟三宝之因，故称因皈依。

（五）皈依的修法

先观想皈依处。把自己所住的四方观想为由各种珠宝所成的宽广大地，具足无量净土的装饰。自己的对面观想一棵如意树。此树有五枝树枝遍于东南西北中的上空，果实累累，枝叶丰茂。树叶间有各种珠宝的单垂和双垂瓔珞、铃、拂等装饰，随风摇曳发出美妙之声。

中间的树枝顶端，八只狮子所抬宝座之上，有各种莲花及日月坐垫，其上安坐体相为三世诸佛聚集的总体——自己的根本上师，形象为莲师，身色白里透红，一面二臂，两足国王游戏式，右手以期克印持五股黄金金刚杵于心口，左手结定印，持充满无死甘露的天灵盖，其内有长寿宝瓶，瓶口有如意树装饰。身着从内到外依次为白色的金刚密衣、红色的上衣、蓝色的咒衣、藏红色的祖衣、红色的丝绸大氅，头戴莲花

帽，与胜海空行母双运。空行母其身白色，右手持弯刀，左手持天灵盖。

莲师面向自己而坐。其头顶上空为法王如意宝晋美彭措之上师土登曲彭、堪布所曲、华珠仁波切、无畏佛芽、智悲光尊者、无垢光，其头顶中间为法王赤松德真，其右边为大译师毗卢遮那，法王之左为胜海空行母，法王头上为莲师，其头顶为布玛目札、伽那斯匝、悉尔桑哈、妙吉祥知识、极喜金刚、金刚萨埵、普贤如来等层层而坐。这些本传承的传承上师及根本上师，诸身均发出智悲力无比的光芒。在他们周围观想四续部及六续部的无量本尊及勇士空行母。

前面的树枝上为释迦牟尼佛，其周围由贤劫千佛围绕，皆为梵行出家的服饰，具足三十二相、八十随好，两足金刚跏趺坐，身色有白黄红绿蓝五部之色；右边的树枝上为文殊、金刚手、观世音等三怙主，周围为八近子等菩萨僧众围绕，都为报身服饰，身五色，两足站立；左边的树枝上为目犍连、舍利子两尊者，周围是声闻、缘觉僧众围绕，身白色，着三法衣，手持杖及钵，两足站立；后面的树枝上为法宝经典，在彩虹网内自然发出梵文的音母及字母之声。

这些树枝之间充满智慧和业所成的护法，男性护法面朝外，表示遣除外面的障碍；女性护法面朝内，表示阻止内悉地外流。每一尊佛菩萨都具足智慧，慈悲能力的功德不可思议，是将自己和一切众生从轮回苦海中救度的唯一怙主。各自身上发出同于自身色之光。

这些叫做皈依处，要观想得一清二楚，如现量见到一样。

观想方式为先请一张标准的皈依处之图像，放置在供桌上，其前供好五供等供品；自己坐于供桌前两足跏趺，两手定印，身正直，两眼专看皈依境而不动；有时专看中间的莲师，有时看左右的僧众等等，有时看全境，直至离开皈依境也能在心中很清楚地显现为止。此观想法不但是皈依处，而且一般本尊等观想方式也如此。

此皈依处中，前边树枝上的千佛为佛宝，后为法宝，左右为僧宝，中间为第四宝——根本上师。要知道，我们所皈依的佛不仅是贤劫千佛，而且是十方三世寂怒诸佛。法也不是片面的法，不分大小乘、显密宗、藏汉传、南北传，都要作为皈依处，因这些都是佛陀亲自传的正法，无一不能利济众生。僧也是所有僧众，不是一位法师或少许僧人，但均为应供及福田。观想上师的时候，形象要观想莲花生，因上师三门本来清净，体相要观想自己的根本上师，因为根本上师与自己有很深之法缘，所以，观想上师便能很快得成就。一般本尊的修法也是这样观想的。

接下来再观想皈依者自己。自己右边观想现世之父，左为母，前为能害之仇魔，周围以三界六道所有众生围绕着。自己和一切众生皆身恭敬同时礼拜，语恭敬念诵皈依偈，意恭敬发誓："从此时起乃至得菩提，上师永作引导者，佛及本尊作为导师，佛法作为道，空行母、护法、僧众作为道友，除此三宝外不寻任何皈依处。我等生生世世一心一意只求三宝，依止三宝，供养三宝，除三宝外再无依处。故从今起，受苦受乐全靠三宝。"如是从内心深处发起猛厉的信心和坚定不移的决心，心里要生起能使毛发竖立、泪如涌泉的信心。如此之心便是皈依的本体，也是皈依戒。

口诵皈依偈、取法名、发证件等不是真皈依，而是形式上的皈依，真皈依是如上所述的决心。

古印度有一位佛门居士，曾被外道抓去。外道说："你若舍弃三宝就不杀，不舍三宝就杀死你。"居士说："我口头上可以舍三宝，但心里绝对不舍三宝。"后来被外道杀死了。这位居士虽然舍弃了自己的生命，却没有舍弃三宝。同样，皈依三宝的众生，都应有虽遇命难亦不舍三宝的决心，否则就不是佛弟子，更谈不上比丘、菩萨等等。光

是自己认为是佛的弟子，那是不行的，应该往里观察一下。譬如说，如果今天有人把我抓去，并告诉我："如果你们舍弃三宝便释放，不舍三宝就要杀掉!"这样让我们选择的话，舍三宝还是舍生命呢？若能舍生命的话，才是佛的四众弟子之一；若舍不得生命，却准备舍三宝，则根本不属于佛教徒。这样一边发誓，一边观想，一边诵皈依偈：

三宝善逝三根本，风脉明点菩提心，

自体本性悲坛城，乃至菩提誓归依。

此偈最少念诵十万遍。在念诵及修皈依过程中，要时刻观察自心是否已生起虽遇命难亦不抛弃三宝的决心。如果皈依偈诵满十万遍时尚未生此决心，则不算圆满了皈依修法，就要反复修炼，直至生起此决心方可停止。

若于善知识座前受皈依戒，需于释迦牟尼圣像等三宝座前供供品，再向三宝和善知识顶礼，心里发誓，从此以后将埋头苦干、精勤修习，并跟随善知识诵此仪轨："请大德僧垂念，我名(法名或俗名)……"等诵三遍。若是心口一致，第三遍终获得皈依戒体；如果仅有口诵而无决心，则只是形式而已。

最后起座时，再次以发起勇猛信心为因缘，由皈依处发出无数光芒，普照自他一切众生，此时一切众生渗入皈依处。皈依处亦从边缘化光，融入中间的上师，上师亦化光融入离戏法界之中。自心安住法界不起杂念，这是胜义皈依。

出定时回向善根，念诵回向偈：

愿以此善根，吾速成三宝，

无余一众生，安置其果位。

也可以念《普贤行愿品》等其他回向词。

（六）皈依的学处

皈依的学处有三：所舍学处；所取学处；同分学处。

（1）所舍学处：①皈依佛后，不能皈依世间鬼神。②皈依法后，不能害众生。③皈依僧众后，不能与外道者同住。外道中包括，恨自己的金刚上师及诽谤佛法和密宗者。

（2）所取学处：①皈依佛后要恭敬佛陀圣像。②皈依法后要恭敬经典。③皈依僧众者，要恭敬僧众。不仅是恭敬真三宝，而且，连佛像的碎片、经书的一个字、僧衣的一片红黄色的布也当做真三宝，以头顶礼、供养，并放置于清净处。

（3）同分学处：①为自己传法的上师善知识看作真佛常恭敬。②善知识之言看作法宝而不违半句。③善知识的眷属及自己的道友看作真僧宝以身口意三门恭敬。

另外，还有五条共同之学处：①虽遇命难亦不舍三宝。②虽获大奖也不舍三宝。③遇何灾难只求三宝的加持，得病时若要医疗，把药看作三宝的事业服用。④去何处也顶礼其处之三宝。⑤常常一心皈依三宝并念皈依偈，并劝他人皈依三宝。卧时把皈依处观想于心间或床前；吃饭时观想于喉间而供养，或者每当吃饭时，于人未用之前供三宝；平时见到任何美妙合意之物，以心观想供养三宝；每月十五日及三十日等随力供三宝。恒时不忘三宝。如果在梦见恐怖现象时能祈祷三宝的话，在中阴的时候也能祈祷三宝。乃至未达此境界之间，耐心修持皈依。

（七）皈依的利益

皈依的利益如下：①进入佛门；②成为一切戒之基础；③灭尽往昔所造诸恶；④不受人与非人的障碍；⑤心想事成；⑥具大福德；⑦不堕恶趣；⑧速得佛果。

大圆满龙钦心髓前行讲义中皈依修法终。

二、发菩提心

菩提心是一切大乘法的基础，无论修大乘显宗，还是大乘密宗，都必须要修菩提心。阿底峡尊者曾说：“佛教与外道的区别，在于是否皈依三宝；而发菩提心与否，则是大乘和小乘的主要差别。”

大乘和小乘，在见解、行为、修法和果位上面，都有很多不同；不过，最重要的差别，在于是否有菩提心。愿度一切众生的学道者，都是大乘菩萨；没有发愿度众生，只是希求自己一个人从轮回里解脱，就是小乘的修行者。菩提心是判别大乘法的首要条件，如果没有菩提心，即使修生起次第、圆满次第或是其他法要，一概不能成为大乘法；唯有在菩提心的基础上，再修气脉明点及其他圆满次第修法，才能真正称得上是大乘修持。无论任何法，只要缺少菩提心这个条件，全都不能成为大乘法。所以，菩提心是大乘法的先决条件，非常重要。

不过，在修菩提心之前，先要修好四无量心，因为如果没有四无量心，真正的菩提心绝对无法修成。四无量心包括慈无量心、悲无量心、喜无量心和舍无量心。慈无量心是愿天下一切众生能够得到安乐；悲无量心是愿天下一切众生离开痛苦；喜无量心是愿一切众生不离安乐；而愿一切众生的心身不生起贪心、嗔心，愿一切众生的心相续生

起平等心，这叫做舍无量心。

修习四无量心，要依靠历代祖师高僧大德所传授的窍诀、要领——首先，在次第方面，最先要修舍无量心，然后才修慈无量心、悲无量心和喜无量心。这是因为，如果舍无量心没有先修好，纵使能生起慈心和悲心，也都是片面的，不能成为无量的慈心和悲心，也就不能算是四无量心中的慈心和悲心。其次，在修法方面，修四无量心时，分别都有观想和观察思维两个层次。

（一）舍无量心的修法

舍无量心的“舍”字，含义是舍弃，是针对两方面来说的：对亲属舍去贪心，对怨敌舍去嗔心。修法时，首先在自己左边，观想以现世父母为首的亲属；右边观想现世对自己修行作障碍的魔障，以及陷害自己的仇人。只要这样观想就可以，很简单的。然后就分别从过去、未来与现世三时来进行观察、思维。

先由过去开始对仇人加以观察、思维。现世虽然他们是仇人，曾经害过自己，但是，从无始以来在流转轮回的过程当中，他们都曾经做过自己的父母，而且不止一次，在那些时候，他们对自己都有很大的恩德。再观察左边的父母和亲人，虽然现世他们对自己恩德深厚，不过同样的，从无始以来，在流转轮回的过程当中，他们也成千上万次地做过自己的仇人，那些时候也害过自己。对过去世，就这样作观察。

之后，再观察现世和来世，也同样包含亲怨两方面。先观察亲属。他们在现世固然是亲属，对自己有很大恩德，不过，他们不会永远是自己的亲属，就算以现世来说，他们可能有一天也会变成仇人，那时候就会害自己；而且，当我们再经流转轮回到了未来世，这些亲属一

定会成为仇人，那时候肯定会害自己。所以，就算现世亲属对自己有恩德，但是将来也一定会害自己，因而是功德和过失兼而有之。

其次再观察仇人。现世虽然他们是仇人，害过自己，不过，他们并不一定永远都会害自己，哪怕就在现世，可能有一天他们也会对自己有恩德；再从未来世进行观察，如果我们不修行，得不到解脱的话，将来还要在轮回中流转很长的时间，而在这一过程中，现世的这些仇人，一定会成为自己的父母亲属，那时候一定会对自己有慈心和悲心，有很大恩德。所以从仇人方面来说，同样也是既有过失亦具功德。

经过以上仔细观察，深深思维以后，可以很清楚地知道，无论亲怨全都无常，亲属不一定永远是亲属，仇人也不一定永远是仇人。这时，舍心，也就是平等心，就可以生起来了。舍心修成以后，会是什么状态呢？那时候，对亲属不会有特别的贪心，对仇人也不会生起特别的嗔心。换句话说，既舍去对亲属的贪心，更舍去对仇人的嗔心，两方面都能断除、能舍弃，这时候的心就叫平等心或舍心。

不过，这样修起的舍心，只是普通的平等心，还不属于四无量心中的舍心。那么，舍无量心还需要具足什么条件呢？舍无量心不但是平等心而且还必须更深一层，要对一切众生都能生起同样的慈心、悲心，能平等地慈悲一切众生，这样的舍心，才真正是四无量心中的舍无量心。

（二）慈无量心的修法

真正的舍无量心修成之后，第二步是修慈无量心，也是分观察和观想两个层次。

1. 观察

首先讲观察思维的方法，分三种修法：一是知母，二是念恩，三

是报恩。其中念恩又可分为四种或五种，总共包括了七种或八种修法。这些修法全都修好的时候，自己的心相续必定能生起前所未有的慈心和悲心。

（1）知母。所谓知母，是指知道遍天下的所有众生都曾经做过自己的母亲。这样的修法有什么依据呢？有两种：一是教证，一是理证。

所谓教证，就是以释迦牟尼佛的教导为证明。在经典中，释迦牟尼佛曾说过，从无始以来，在流转轮回的过程中，我们在三千大千世界的每一寸土地上，都曾经生过成千上万次，也死过成千上万次；从无始以来，我们在流转轮回时所舍弃过的肉体，包括我们所做过的小如蚂蚁之类的小动物的肉体，如果可以堆起来测量，也会高广如须弥山；从无始以来，在流转轮回的过程中，我们遇到痛苦时所流下的眼泪，如果集中起来，会比印度恒河等四大江河的河水还要多、还要深；我们从无始以来流转轮回的过程中，曾经堕在地狱和饿鬼道，那些时候所喝过的脓血和铜汁，如果能收集起来，会比四方的海洋还要深、还要广。

释迦牟尼佛以上的教导，可以让我们清楚地知道，轮回是无始无终的。既然轮回无始无终，当然生死也是无始、无数，而只要有生，大多数是要依靠母亲的，所以在这无始无终、冗长繁复的过程中，每一个众生都必定曾做过母亲，而且，每一个众生都曾经做过自己的母亲，这也是毫无疑问的。这便是知母在教证上的依据。

第二个依据是理证。释迦牟尼佛有位大弟子叫嘎德雅纳，是小乘的大成就者，有关他的传记记载于释迦牟尼佛的律藏中。嘎德雅纳常常以神通、神变到地狱和饿鬼道，也经常朝山拜佛，在人间到处走动。有一次，他见到一位妇女，手里抱着个孩子，正在吃鱼，有一只狗在她面前，她一边吃鱼肉，一边把鱼骨头往狗身上扔，那只狗就吃着她

甩下来的鱼骨头。于是，嘎德雅纳运用神通，观察他们之前的因缘。原来，这位妇女手中的孩子，是前世杀她的仇人，所吃的鱼前世是她的父亲，那只狗是她前世的母亲。依据嘎德雅纳的观察，亲怨无常确实是轮回的现象；而在无始无终的轮回流转过程里，一切众生都做过我们的母亲，也是毋庸置疑的。只不过我们没有嘎德雅纳这样的神通，又不能回忆前世，所以无法直接知道轮回真相罢了。

不止是释迦牟尼佛时代有人能知往世，就是现在也有这样的人。譬如，在印度新德里有一位小女孩叫项谛·德碧，自从会说话，便常常讲她前世在姆特拉的生活过程。

有一天，家里来了一位客人，她很亲热地说，这是我前世丈夫的堂兄，也住在姆特拉。这位客人确实是从姆特拉来的，她所说的丈夫现在还在。客人对此深感奇怪，在与小女孩的父亲商量之后，决定在不让小女孩知晓的情况下，安排小女孩和前世的丈夫及三个孩子作一次会面。

不久，丈夫及三个孩子来到少女的家，小项谛一见到他们，便非常高兴地叫道："我以前的丈夫来了！"又不顾一切地投入那位先生的怀里，并哭了起来。项谛又跑到三个孩子跟前，流着眼泪说："毗哈里长得多大呀！"……

这件奇事立即在新德里传开了。科学家们组成了特别调查委员会，把项谛带到姆特拉实地调查，她说出的一切都是千真万确的事实。对此，除了轮回转世可以解释以外，科学家们根本不能找出任何其他的原因。后来项谛毕业于印度旁遮普大学，曾任德里女子文理学院哲学讲师，当她三十多岁时，还能回忆前世的情形。

不仅仅有人转为人，而且包括人转为旁生、旁生转为人的事例，在世界各地也屡见不鲜。

曾经有一人死后转为猪，它的前左足尚为人手之形，这一奇闻曾轰动上海，其照片现在还有。如今，轮回问题已经引起了国外科学家的普遍兴趣，很多人参与了这方面的研究，最终的研究结果，都无法否定佛教的六道轮回学说。

我们一般众生，并没有回忆前世的能力，因而无法回想起以往流转轮回的经历；同时更没有神通，除了眼前那么一点点事以外，对其他一切世间、出世间的事，都毫无所知，不必说到前世、后世那么久远，就是明后天自己的前途，也不一定知道得清楚。那么，前世、来世谁是自己的母亲，当然是绝不可能知道的。不过，依据这些特殊人士记忆犹新的亲身经历，我们可以确信，轮回确确实实是无始无终的；从无始以来，一切众生都曾经做过我们的母亲。

有些人否认前世、后世的理由，是因为他们认为，心只不过是随着人的肉体而存在的附属品，若肉体不存在，则大脑不存在，因此就不会有心识，也不会有灵魂；思维是大脑所产生的作用，当人去世的时候，大脑是带不走的，既然没有大脑，思维就无从产生，所以不会有灵魂，不会有心。

然而，最近世界各地陆陆续续发现了十多个没有大脑的人，他们的思维能力却比一般人来得更强。前面这种说法，当然也就不攻自破，所以属于不究竟的学说。

又有学说认为：原始大气中的无机物合成有机物；这些有机物随着雨水流入大海，海水的保护作用使它们免遭紫外线和宇宙射线的破坏；有机物逐渐增加，不久形成核酸和蛋白质，并最终形成生命；海洋生物向陆地迁移，先是低等的羊齿类植物登上陆地，进而像蜘蛛那样的动物也登上陆地；鱼逐渐进化为肺鱼，进而演化为两栖类，以后又分化为各种生物；最终，人类出现了。

其实这种学说也很难成立，假如能成立的话，充其量也只是说明了人在肉体方面的演化过程罢了，至于心的产生和存在现象，则完全是另一回事，不能混为一谈。

现在海内外许多再生人的存在便是最好的事实证明。轮回是这些再生人的亲身经历和体验，绝非胡思乱想的虚构故事，更不是无凭无据的谈玄说怪。他们的肉体产生在现世，并不是前世带来，但是他们的心识都清清楚楚知道自己是再生人。所以，心和物质躯体两者的领域各有范畴，不相混淆。纵使进化论所说属实，也仅限于人的物质躯体范围之内；至于心的领域，则完全未曾涉及，所以自然也是不究竟的。

此外，目前有些高级知识分子，虽然不信宗教，不信轮回，不过他们明白，中阴的这些灵魂的确存在，并且还立了一个科学名词，称之为“生物场”。最初他们发现这些现象时，感到非常惊讶，在报告书中说：“见到这种稀奇现象，晚间辗转反侧，难以入眠。”也难怪他们会睡不着，以前他们一直执著人没有前世，没有后世，现在却知道了所谓“生物场”，也就是中阴灵魂的存在，不觉得稀奇才怪，睡不着那是理所当然的啦!

这一点在我们佛教徒来说，不过是最基本的佛学知识而已，只要学过显宗或密宗，连八岁小孩都会知道。因为释迦牟尼佛在显宗和密宗的教导中，对轮回的解说，比现在再生人所说出来的过程更详细、更深广。所以，在我们来看，再生人的出现、生物场的存在，并不是什么稀奇的事。

无论是再生人的亲身经历，或是科学生物场的发现，都足以证明轮回是推翻不了的事实。所以，在无始以来流转轮回的过程中，众生的确都做过彼此的父母子女。因此，如大乘经典所说，天下所有众生

都做过自己的母亲，就不仅仅是宗教上的说法而已，而的确是一个可靠的事实。以上属于知母的理证。

依据上述释迦牟尼佛的教证，以及现世知识的理证，我们可以很清楚地抉择出，天下所有众生都曾经做过自己的母亲。

经过清楚地抉择，我们就可以开始修法。先修完皈依、发心之后，在静处坐下来，闭上眼睛，一个一个深深思维，是不是这些众生的确都做过自己的母亲？这样经过深深思维之后，就会对“一切众生都曾做过自己母亲”的观点，生起特别的信念。这样的修法就称为知母。

（2）念恩。念恩就是回忆、忆念、追念母亲不可思议、难以计量的恩情和功德。这些恩德又可归纳为四种或五种，在一般人而言，有赐给躯体、赐给生命、赐给财物与教世间法等四种，而对有机缘修出世间法的人来说，再加上赐给人身而得以自在修出世间法，即成五种恩德。

①赐给躯体的恩德。我们知道，前世的肉体，无法带到后世，是必须舍弃的，舍去之后便到了中阴。在中阴的时候，并没有可依靠的躯体，只有一个心造的意体，也可以说是意身，那是犹如梦中一样的身体。这个意身，在中阴当中毫无目的、无依无靠地流转，直到有了母亲，才再度获得一个肉体；如果没有母亲，要得到这个人身是绝无可能的。所以，赐给躯体是母亲对我们的第一大恩德。②赐给生命的恩德。人刚生下来的时候，是没有能力靠自己活下去的。如果母亲不养育我们，生下来之后第二刹那，我们立刻就会死掉，哪里能活到今天呢？所以，我们的生命也是母亲赐给的。③赐给财物的恩德。呱呱坠地的那一刻，我们身上连一件衣服都没有，更不用说财物了。母亲耗费了她所有的财物，来抚养我们成长。特别是在有些偏僻的山区、农区或者牧区，做母亲的要养育一个子女，实在是件非常不容易的事。

她们每天辛勤劳作，受了很多痛苦，造了很多业障，然后才能得到一点点的财物，还舍不得自己吃，舍不得自己穿，舍不得供养，舍不得布施，全都拿来养育自己的子女。而更穷苦的那些乞丐，每日三餐全无着落，身为母亲的，在天天辛辛苦苦讨到一点点的饭里，如果有一点好吃的，自己也舍不得吃，都留给自己的子女；如果找到一件衣服、一块布，比较好的部分，都用来做衣服给子女。这些贫穷的母亲，吃了很多苦，造了不少业，才能获得那么一点点的财物，也全都用来养育自己的子女。不但人类的母亲如此，就算是一般被我们认为比较凶狠的动物，如毒蛇、老虎、豺狼等等，它们对自己的子女，也同样有不可思议的慈心和悲心。它们杀死成千上万的众生，造了不少的罪业，为的就是养育自己的子女。这些我们一向认为没有慈心和悲心的动物，对自己的子女尚且有如此不可思议的恩德，更何况其他动物和人呢？其实，普天之下的所有母亲，同样都是将自己的辛苦所得，无私地赐给子女，使他们得以成长，对子女都有不可思议的恩德。这样讲母亲的恩德，只能算是很肤浅的，每个人最好能就自己的体验，认真观察体会——从小到大，母亲怎样养育、照顾、教导与疼爱我们，每项恩德，都慢慢回忆、一一追念，这是赐给财物恩德最好的修法。④教世间法的恩德。人刚生下来的时候，什么也不会，连穿衣和走路都不会，母亲教我们怎么走路、怎么说话、怎么吃饭等等。因此母亲也就是我们来到人间后的第一位老师。⑤赐给人身，使我们可以自在修出世间法的恩德。由于得到母亲赐给的人身，只要我们愿意得到解脱，经过修行，即身就能成就，最迟下辈子也会成就。而且，无论声闻、缘觉、菩萨道或密乘道，想修什么法都自由自在；如果母亲没有赐给我们这个人身，就听不到法，见不到佛和菩萨，闻思修更谈不上了。所以，我们能修出世法，完全是靠得到人身，而这个人身正是母亲赐给我们

的恩德。

一一思维以上五种恩德，便是念恩的修法。念恩修好之后，就会对母亲生起一份特别的慈心和悲心，每个人对自己的母亲本来就充满了慈心和悲心，现在再依靠这些殊胜的窍诀、要领来修，则必定会对自己母亲生起更加广大、深远的慈心和悲心。

（3）报恩。念恩修好之后，接着修报恩。既然经过以上深深的思维，体会出母亲对自己的恩德是如此深厚、如此不可思议，那么，这些对我们有不可思议恩德的众生，如今都在哪里呢？如果他们都已经得到解脱，已经成佛，那就用不着我们再报恩，但是我们敢保证，大部分曾经做过自己母亲的平凡众生，一定还在恶趣里面，可能是地狱、饿鬼道，或者是旁生道。这是为什么呢？因为，前世大多数母亲为了得到财物来养育子女，造了不可思议的恶业，所以现在一定堕在恶趣中，正受着猛厉的果报。而且，由于前世因缘，他们特别会出现在我们经常见得到的众生当中，尤其是现世杀生的人所杀的那些旁生。例如，钓鱼的人所钓到的鱼、猎人所能打到的猎物等等，一定都是他们前世的母亲，这些母亲前世曾经对他们有过不可思议的恩德。

正是由于前世因缘，现世在我们附近出现的众生，一定是自己前世的父母，而这些对我们有不可思议恩德的众生，全是为养育我们而造下了恶业，如今受报堕入旁生，正在我们眼前受苦。我们该怎样救度他们才好呢？该怎么报答他们对自己不可思议的恩德呢？布施钱财当然可以报恩，不过并不是最好的办法，因为钱财布施总有穷尽的一天，到那时候，他们还是会继续受苦，所以，修法报恩才是最殊胜的方式。我们先修法，得到佛菩萨的果位之后，再来救度他们，那时候就非常方便了。证悟初地菩萨果位之后，一刹那就能度化一百个众生，那么一天之内，初地菩萨能度化的众生有亿万之数；进一步证得第二

地菩萨果位时，一刹那可以度化一千个众生。以此类推，菩萨果位的层次愈高，度众生的能力就愈强；当然，证悟佛果时的殊胜，就更不可思议了。即使未证佛果，能证初地菩萨的话，救度众生就已经非常方便了。

因此，要报恩，首先要学佛，然后成佛。在没有成佛之前，就将自己所造一切善根回向众生。能以菩提心、大悲心回向众生，不但是自己造善根，同时也一定能利益众生，因为有大悲心的人回向，众生必定能得到这个善根而离开痛苦。假使我们回向时，一点点悲心都没有的话，众生能不能得到利益就很难说了。慈悲心是度众生的一个方便，同时也是清净自己业障最殊胜的方法。只要有悲心，一定能度众生。一切法之中，最重要的就是菩提心、慈悲心。由以上的思维，我们可以很清楚地知道，报恩最殊胜的方法就是成佛。

依靠这七种修法，一一观察，修成以后，会得到什么体会呢？会得到一个诚心诚意度众生的心念。

经过以上观察、思维，深深体会到母亲的恩情之后，进一步开始观想。

2. 观想

首先，在自己的面前观想现世母亲，形象就是现世母亲，不必像密宗其他修法那样观想本尊。观想清楚之后，开始回想，现世母亲对自己的恩德正如前面所观察的那样深厚。接着再想，从无始以来，她已经做过我无数次的母亲，每一次赐给我的恩德，都是同样地不可思议。这样观想之后，一股异乎寻常的慈悲心自然会油然生起，本来每个人对自己母亲就有很强烈的慈悲心，再经过这样观想以后，更容易对现世母亲生起特殊的慈悲心。

当特殊的慈悲心修起来的时候，就不用继续观想自己的现世母亲，

开始观想一个普通人，一个既非亲属，亦非怨仇，和自己没有任何关系的普通人。由于前面我们已经抉择过，一切众生都曾经不只一次做过自己的母亲，所以面前这个普通人，当然也曾做过自己的母亲，那时候他对自己的恩德，和现世母亲是完全一模一样的。这样再三观察，直到对这个普通人，也能生起极大的慈悲心为止。

接着又将一个经常陷害自己的仇人观想在自己面前，然后观察现世他虽然是仇人，曾经害过我，但这是我自己的业障，一定是我前世害过他，否则，无因无缘这世他不会害我；任何现象都有因有缘，没有因缘就绝对不会发生，因此，这世他这样害我，当然是我自己的业障。再说，在无始以来流转轮回当中，这个仇人也曾无数次地做过我的母亲，那些时候，他也像现世母亲一样，对我有同样深厚的恩德。就这样观察，最后对仇人一定也能生起很大的慈心和悲心。

无论对自己母亲、普通人或仇人，都能修起慈悲心之后，再将天下所有一切众生都观想在自己面前，也对他们修起同样的慈悲心。一旦我们对天下所有众生都能生起相同的慈悲心，普天之下就再也没有任何一个人是我所恨的了。最后，天下所有众生都真正像自己母亲一样。能这样修起来之后，无论见到任何人，心里都只有高兴、感激，而不会起嗔心。

一旦能抵达这种境界，则无论到什么地方，众生都一定能受益，见到他的众生、听到他声音的众生以及与他结缘的众生，都会蒙受利益，对他们都会成为有意义的事。于是，我们可以说，他就是菩萨了。

如果我们没有修起这份悲心，内心并没有什么感应、感受，只是到一位上师面前去受一个菩萨戒的仪轨，自己就以为得到了菩萨戒，具足了菩提心，就根本是妄想！只靠形式上的一个仪轨，又怎么可能真正生起菩提心呢？又怎能得到菩萨戒呢？我们必须依靠这七种修法，

一一修习，直到内心修起了这份悲心，再到一位持戒清净的上师面前，接受菩萨戒的仪轨，这样，才能真正具足菩提心，得到菩萨戒。

以上是慈无量心的修法。

（三）悲无量心的修法

其修法也有观想和思维二者：（1）于自己前面，观想一个正在承受非常难忍之痛苦的众生，譬如，地狱里的众生、饿鬼道的众生、人间屠宰场的众生等等，再把这个众生观想为自己或自己的母亲。（2）复次思维。我或我的母亲虽然毫无罪过、清白无辜，但被抓到此处以后，现在马上就要被杀死，在此生的最后一刹那，将要忍受一生最大的痛苦——舍弃生命和肉体。那么，现在我应该怎么办才好？要逃也逃不出去，要搏斗又没有能力，想求救于人，又向谁求？谁愿意救？……

现实生活中，如此事例层出不穷。有人吃活猴的脑浆，有人把活生生的动物扔入沸腾的开水或油汁里烫杀而食……如果这些众生是我或我的母亲，又怎么样呢？如是反复思维，就会生起恐怖感及大悲心。

这时应当继续思维：我刚才虽然只是观想，都有如此深切的痛苦，但实际上却有无数的众生正在蒙受这些痛苦。这些众生都是自己前世的父母，和现世的父母一样，对我有极大的恩情。前世父母为了养育我而造业，现在正感受着此业的苦果……如是思维，会生起愿这些众生离开一切痛苦的念头。见到众生受苦时，心里会很难忍，并为其悲伤而流泪。如果为众生能够舍弃自己的一切，即使对自己的生命有利也绝不害众生，并且日夜都生起愿一切众生离苦的心愿，就是真正的悲心。

悲心即是正法的根本，大乘的基础，证菩提的唯一之因。刹那的悲心也能够清净无数的罪过，是故非常重要。

（四）喜无量心的修法

把自己的母亲观想于前面，母亲的世间和出世间方面所有的圆满处作为所缘境。譬如母亲长寿、无病、发财、工作顺利等世间圆满，和具大智慧、大悲心及其他修道功德等出世圆满之处。由此自己生起欢喜之心。然后思维：祝愿我母亲恒时不离这些圆满，祝愿我母亲还有更好更殊胜的圆满，并且生生世世都不离其圆满。这就是喜无量心。

无论是修悲心还是喜心，都要先从自己母亲修起，其次对自己的其他亲属修，然后对普通人修，之后再对自己的仇人、对一切众生修习。

悲无量心及喜无量心也同于慈无量心，依知母、念恩、报恩的次第来修。先对自己的母亲，最后对一切众生，如是一步一步修出来的慈、悲、喜、舍是很可靠的。否则，如果初期就对一切众生修四无量心的话，表面上像是有慈悲心的样子，但实际上没有慈悲心。所以，慈悲的所缘境从一个到无数，从亲到怨渐渐扩大，就容易生起并坚固不退。

（五）复次修四无量心的禅定

当修习四无量心反复观想思维，心里感到劳累而不想修的时候，心专注于空性之中休息。开始起杂念的时候，再重新修舍等无量心。修无量心的同时，要知晓修行者自己、所修的无量心、修行的对境众生等三轮乃如幻如梦无实有，否则，所修的无量心会成梵天之福，其亦为轮回之因。

无量心广的要修舍、慈、悲、喜四者，中等的要修慈、悲二者，略的仅仅修悲无量心，如是反复修行。

真实菩提心之本体。最后能对无量的众生生起猛厉的慈悲心，此时一心欲救度众生。而度化众生的殊胜方便，就是成佛转法轮，是故

发誓成佛行佛道。这个“慈悲心”及“发誓”，就是世俗菩提心。世俗菩提心要具备两个条件：一是对无边众生生起大悲心；二是为度化一切众生而发誓成佛。此二思维称为菩提心。正如《现观庄严论》所云：“发心为利他，求正等菩提。”

（六）发菩提心颂词念诵法

自己面前空中观想福田与皈依境一样，于座前发誓：“自无始以来，曾做过无数次自己父母的众生，以各自的业力招感种种苦乐现象，显而无实有犹如水中月影之纹，使其迷茫。如今，我为了救度那些漂流在轮回相续的无依无怙的罪苦众生，使其安宁休息于自智大光明的智慧——即获得究竟解脱，故发誓以四无量心发菩提之心。”如是一心发誓并诵发心偈：

种种现象水月纹，漂流轮回相续众，
安于自智光明故，以四无量发菩提。

此偈须诵十万遍后，再诵一万遍作为补充。

起座时，再对福田发起信心，福田化光融入自身，因此其心相续的胜义菩提心转生于自心中，并令心专注于空性之中。最后发愿及回向善根。

（七）受菩萨戒之方式

自心相续中生起这样的菩提心时，方可受戒。受戒之前，先学好菩萨戒的学处，看自己能受哪一种戒，利根及中根、钝根者的学处，是有难易区别的。选择好自己所受的戒律后，一般是于具有菩提心及其戒，并会传戒的大乘善知识座前受戒。利根者或没有善知识者，便

可把佛菩萨观想于面前空中，于其前受戒亦可。受戒时必须要具有菩提心，否则，仅仅诵传戒仪轨是不可能得到菩萨戒的。

另外，需每日早晨自受菩萨戒，观想福田并于座前发誓："往昔佛陀怎样发菩提心，我也如是发菩提心；往昔佛陀怎样行菩萨之学处，我也如是行菩萨之学处。"并诵受戒仪轨："祈请安住十方诸佛出有坏……"等等。

菩提心的学处分二：愿菩提心之学处；行菩提心之学处。

1. 愿菩提心之学处

愿菩提心之学处分三：自他平等；自他相换；自轻他重。

（1）自他平等。自己欲受快乐、不愿受苦，他人也是如此，是故应当做自他共同离苦得乐之事。若生起贪自嗔他的邪想，要当下断除，而视自他平等。

（2）自他相换。在亲眼见到受苦的众生时，或自前观想受苦众生，呼气的时候，将自己的所有受用、善根等圆满变为白色气体融入受苦众生之身，使其获得无上安乐；吸气时，受苦众生的一切病魔痛苦变为黑气吸入自身，自己代受他的痛苦，该众生也由此而远离一切痛苦。如是诚心修持，口亦诵：

若乐施诸众，愿使乐满天，
若苦代诸苦，愿干痛苦海。

自己遇到病痛等痛苦时，应思维：世上有无数的众生正在受如此或比此更苦的痛苦，非常可怜！愿我能代受他们的一切痛苦，愿他们离苦得乐。遇到快乐的时候，应思维：愿以我此快乐能够使无边众生幸福，能使无边众生离苦得乐。自他相换乃入大乘者的究竟所修，此心若生一刹那，也能清净多劫之罪，能圆满广大福慧资粮，能使恶趣

邪道者得以解脱，是故非常重要。

（3）自轻他重。应思维，如果众生能得解脱的话，宁可我一人代一切众生受苦并常流转于轮回之中。如是一心发愿后，专注于无缘之中，应知晓自他皆如梦如幻般显而无实有。

2. 行菩提心的学处

行菩提心的学处，即为行持六度。

（1）布施。布施财、法、无畏，使众生满愿。

（2）持戒。持别解脱戒、菩萨戒以及密乘戒，不害众生而广利众生。

（3）忍辱。①忍受他人的伤害；②为法苦行；③不怕妙法之深义。

（4）精进。①誓精进，即如同所见闻的往昔大德精进苦行一样，发誓自己也如是精进修行；②行精进，即发誓后当下行善断除懒惰；③不知足的精进，即自己造作少许善业时，不宜以此为足，乃至证菩提之间，均有所得所断，故需继续精进。

（5）禅定。①异生所行定，即贪于禅定的乐、明、无念，为此而修禅定；②义分别定，即虽离贪觉受之执著，然对空性有贪著的禅定；③如来所喜之定，即贪著空性而安住于无缘的禅定。

（6）智慧。①闻智；②思智；③修智。以闻思之智抉择诸法本性，以修智显现诸法本性继而达至彼岸。总而言之，常修智悲双运，由空发悲心，悲而证空性，二者不离为双运。

（八）菩提心的利益

何人有其心，从此称为菩萨，乃人天应供处，并进入大乘资粮道，往菩提道踏出了第一步，清净了无量罪业，一切善业皆成菩提之因。若无其心，修何法亦不成大乘法，不成成佛因，修生圆次第与外道相似，毫无功德。

若见本尊及护法神后，增长对三宝的信心及菩提心，便可认定为真本尊护法；若见其后退失信心及菩提心，则一定是魔障之变化，绝对不是本尊护法。必须要把使人退失悲心及菩提心的善知识及表面的行善者当下舍弃，要把使自心生起悲心及菩提心的善知识及道友当作真佛。修行之人应当始终强调皈依及菩提心，千万不可轻视。应常常发愿："祝愿我生生世世纵遇命难亦不害众生一根毫毛；愿我生生世世中的身体、受用、知识等一切，均能成为利益众生之事业。"

每日受菩萨戒之仪轨

祈请安住十方之诸佛出有坏，安住十地之菩萨大菩萨及上师金刚持垂念我：（诵一遍）

（皈　　依）乃至菩提果，皈依诸如来，

正法菩萨众，如是亦皈依。（诵三遍）

（正式发心）如昔诸善逝，先发菩提心，

复此循序住，菩萨诸学处。

如是为利生，我发菩提心，

复于诸学处，次第勤修学。（诵三遍）

（自 随 喜）今生吾获福，善得此人身，

复生佛家族，今成如来子。

尔后我当为，宜乎家族业，

慎莫染污此，无垢尊贵种。

犹如目盲人，垃圾中获宝，

生此菩提心，如是我何幸！

（使他随喜）今于一切怙主前，恳请众生为贵宾，

宴飨成佛及余乐，愿天非天皆欢喜！

（发　　愿）胜宝菩提心，未生者愿生，
已生愿不退，日日其增上；
愿不舍觉心，委身菩提行；
诸佛恒提携，断尽诸魔业；
愿菩萨如愿，成办众生利；
愿有情悉得，怙主慈护念；
愿众生得乐，诸恶趣永尽；
愿登地菩萨，彼愿皆成就。（诵一遍）

“祈请安住”等一句乃垂念佛菩萨作发心之证人，复次“乃至菩提”等四句是皈依词，复次“如昔”等八句为正式发菩提心之词。次“今生”等十二句是自己随喜生菩提心，“今于”等四句是使他随喜发菩提心，“胜宝菩提心”等十六句是发愿词。

大圆满龙钦心髓前行讲义中发心修法终。

三、金刚萨埵

金刚萨埵修法，是忏悔罪过最殊胜的方法。此法不但是忏悔罪过的修法，而且也是本尊及上师瑜伽的修法。因为修金刚萨埵时，金刚萨埵的本体观想为自己的根本上师。金刚萨埵又是一切佛和菩萨本尊的总体，所以，修金刚萨埵的修法，也就是修一切本尊坛城；念诵百字明和六字金刚萨埵真言，也就是念诵一切本尊之坛城的密咒。续部云，多世累劫中没有积累福资粮的众生，不但修不成金刚萨埵，而且也听不到、遇不到金刚萨埵的修法，因此，我们能遇到此修法，也是一个很大福德的果报。

修前行的目的，是为了使自心成为正行的法器，修正行的目的，是为了证悟诸法的实相；而罪业却是证悟的最大障碍，所以，在修正行之前，必须要清净罪业。

我们从无始以来流转六道轮回直到现在，其间已造了不可思议的罪过；不仅是无始以来的罪业，即便这一生从小到现在所造的罪业，也是不可思议的。大家仔细想想，我们每天杀生、偷盗、妄语、粗语等，身及口所造的恶业那么多，心上的贪嗔等恶念更多，这一切都是很严重的恶业。然而，我们每天所造的善业却很少，而且这些善业又多数是力量微弱的。如果不做忏悔而死去，我们的前途是什么样的呢？用不着具有神通的人观察，自己就能知道，一定是恶趣。所以，忏悔罪过是非常重要的。

具体修法：

首先在静处坐垫上以毗卢七法而坐，放下一切杂念，而如此思维并发誓："这一生我以多世累劫的福报，得到了很难得的人身大宝，也听到了很难闻的佛法，遇到了很难遇到的善知识，圆满了一切修行正法的顺缘，若我此时不修法而错过这个机会，就会很难再得这样的机会，因此我必须修此殊胜之法。"

再发菩提心："为了从轮回苦海里度化无边无际的众生，我发誓成佛，为了成佛，今天修金刚萨埵的修法。"

复次，观想自身与平常一样（无须像观想本尊一样观想其他形象），从自己的头顶空中观想一朵莲花座，其有八个或十万个花瓣，均是白色，花蕊是藏红色。有四指长的花茎对准自己的头顶。在如同压平的白芥子般大小的花心上，有同等大小的白色月轮；月轮很圆，是平面的；月轮中间观想一个白色的藏文吽字（ཧཱུྃ），其字极小，好像一根毫尖所写的一样，这就是金刚萨埵的种子咒字。复次，其种子一刹

那变成金刚萨埵。金刚萨埵的本体要观想为自己的金刚上师，因为金刚上师现世给我们灌顶和传法，具有很殊胜的法缘，体相观想根本上师，就很容易成就。不但是金刚萨埵的修法，一切本尊的修法都是这样的。

金刚萨埵的形象是一面二臂，身色如白水晶般，身上具备十三种报身之服饰。十三种服饰，即五丝绸服及八种珠宝饰。五丝绸服：①从头冠吊于背后的小飘带；②飘带；③没有袖子的白色上衣；④丝绸的腰带；⑤红色裙子。八珠宝饰：①头冠；②一对耳环；③项链；④舍母朵，是中长的项链；⑤朵夏，是长达肚脐处的项链，这样一共有三种项链；⑥一对臂环；⑦一对手镯；⑧一对足环。右手持五股金刚杵于心口，左手持铃于软腰间。金刚杵及铃分别表示明空与现空。两足金刚跏趺而坐。

复次，再观想白色佛母，一面二臂，右手持弯刀，左手持充满甘露的天灵盖，与金刚萨埵双运。观想时，首先找一张标准的金刚萨埵双身像，开光过后，把佛像供在供桌上，如前供五供。然后自己坐于供桌前，两眼直视佛像，心也不散乱而专注于佛像。如是耐心修持。

若全身不能同时观想，则先观头部，再观想右臂、左臂、右足、左足等，一一仔细观想。直至闭上眼睛的时候，也能像睁开眼睛正看着佛像时一样，可以一清二楚地显现。

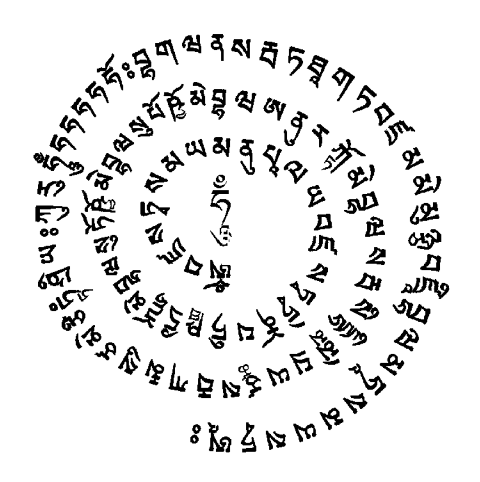
观看佛像时，要注意现空两个要领：现象方面，要清楚地观想头、手、足、服饰，甚至眼球的黑白色都要观想清晰；空性方面，应观想如幻如梦的金刚萨埵显而无实有。也就是说，不能执著所观想的本尊，实执本尊也是证悟空性的障碍，何况其他之法。

清净罪业必须要具备对治四力。四力即依止力、破恶力、恢复力、对治力。上述的观想叫依止力，皈依金刚萨埵及发菩提心也属于依

止力。

第二力就是破恶力。破恶力是对罪过生起后悔之心。譬如说，有一人误服剧毒后，肯定会生起很大的悔心，因他将要感受难忍的痛苦甚至要舍弃生命。如是，我们在无始以来流转轮回的过程中，已经造了不可思议的罪业，若现在不忏悔，恐怕就要堕落恶趣，受非常难忍的痛苦，所造的恶性果是永远也不会错乱的。由此，我们必须在金刚萨埵的座前，一心一意地对往昔所造的罪业发起猛厉的悔心及羞愧、恐惧之心。如果对罪过没有悔心，就绝对不能清净罪业。

第三力是恢复力。恢复力就是发誓将不再造恶性业，也就是断除将来的恶性业。在金刚萨埵的座前，应这样发誓："往昔我不知善恶及其果报，是故造了无数的罪业。如今以善知识之恩，使我明白了善恶性因果，知晓了所取所舍，从今以后，我纵遇命难也不再造这些恶业。"如是由心灵深处一心一意发起猛厉的决心。律经云："若临终时无法做忏悔仪轨，心里发心纵遇命难也不再犯戒，如是发誓便能清净一切犯戒之业。"



第二、三力极为重要，如果对往昔的罪业不以为然，且乐意继续造业，则即使再三忏悔，也只能减轻而不能消净罪业。

第四力是对治力。对治力是清净罪业的主要方式——诵经、顶礼、转塔、布施、供佛、持戒等等，均可作为对治力。在这里，就是观诵百字明及金刚萨埵心咒。上述是四力的略意。

对治力的修法。于金刚萨埵父母无别的心间观想一月轮，大小如一粒白芥子压平一样，是平面的。于其中央，观想一白色吽（ཧཱུྃ）字，面向前。复次，观想百字明，百字明的一百个字于月轮上从内到外往右旋绕三圈。也即，“巴杂尔萨埵萨嘛雅”等其余的字从中间“吽”（ཧཱུྃ）字前方开始往右旋绕，最终排成内外三圈。中心的“吽”字，百字明的第一个字“嗡”（ཨོཾ）字，以及最后的一个“啊”（ཨཿ）字这三个字，观想于一条直线上，“嗡”字和“啊”字均位于“吽”字前面。这些字全是藏文，均于月轮上站立，小如一根毫尖所写的字一般细微。

观想时先反复观看一百个字母，直至能观想清楚时，再排于月轮之上，并诵百字明。同时对金刚萨埵发起猛厉的信心而祈祷：“加持我清净从无始以来所造诸罪，能获得共同与不共同的成就。”

此时，月轮上的每个咒字上流降智悲甘露，犹如火融冰块滴水一样。此甘露经佛父佛母身形流至莲花座花梗，由花梗流入自己和一切众生的头顶而入体内。身上的一切病痛变成脓血之形，诸魔障变为蝌蚪、青蛙、蛇、鱼等动物之形，一切罪业变为烟汁、炭汁、红蓝气体之形，如洪水冲洗尘土一样，以其甘露从大小便道及诸毛孔中排出体外，以此甘露清净自身。

此时，自身下的大地开裂，于其底端有死主，为红牛之形，其周围有自己需偿还业债的男女张着口、伸着手，自己体内所排出的脓血等流入他（她）们的口中及手里，他们因满足而心生欢喜心及菩提心，回归各自居处。如此而清净自己的业债，地裂也复合恢复原形。如是反复念诵百字明，需诵十万遍。

这些观想如果不能同时观想，就分开观想。譬如，先观想莲花座及种子咒，观想清楚后再观想其他部分。最后自体非常清净，内外透

明，现空无别。于其体内再观想三脉四轮。三脉者，中为中脉，左右各一脉。脉轮者，头顶大乐轮，具有三十二脉瓣，如伞辐，瓣端朝下；喉间受用轮，十六脉瓣，瓣端朝上；心口法轮轮，有八脉瓣，瓣端朝下；脐处幻化轮，有六十四脉瓣，瓣端朝上。

复次，再观想从头顶流降甘露，其甘露先充满顶，次满喉、心间、脐轮，最后甘露遍满全身，甚至手指足趾尖。甘露降满顶轮等四轮时，如次得宝瓶、秘密、智慧、句义灌顶；如次清净业障、烦恼障、所知障、习气障；于自续如次生起喜、胜喜、极喜、俱生喜等四智慧；如次自在修生起次第、修气脉、修明点燃滴、修大圆满；如次于自心相续种下化身、报身、法身、体性身的种子。

复次，念诵前行仪轨中的忏悔词：

怙主我从无明故，
破又违犯三昧耶，
上师怙主垂救护，
金刚总持大悲尊，
吾者皈依众生主。

发露及忏悔一切违犯身口意根本及支分誓言，祈请赐予清净一切罪障堕过之垢。此时金刚萨埵慈而笑曰："善男子，你的一切罪障堕过，皆已清净。"如是赐予许可清净而化光融入自身，此时自身也变为金刚萨埵。己身观想金刚萨埵时，要有三个要义，即明、净、稳。明者，己身观想金刚萨埵父母形色服饰等清清楚楚为明；净者，己身观想金刚萨埵不是把非清净的物质观想清净，而是诸法的本性本来就是清净的，其有很多理论证据；稳者，己身及金刚萨埵究竟是无二无别，对此应有坚定不移的信念，此为稳者。

复次，金刚萨埵父母心间观想月轮，大小同上，月轮中心有蓝色

“吽”字（ཧཱུྃ），前方有白色“嗡”字（ༀ），右方黄色“巴杂尔”字（བཛྲ），后方红色“萨”字（ས），左方绿色“埵”字（ཏྭ），字小如毫尖所写许。心专注其咒并诵“嗡班匝尔萨埵吽”。诵咒时最重要的是信心，要相信百字明等咒文即是金刚萨埵，金刚萨埵也就是百字明等咒文。因为，金刚萨埵及咒文二者都是佛之智慧显现，二者都是度化众生的方便，所以根本没有差别。其信心是使咒文发挥能力的唯一方便。

六字金刚萨埵咒文发各自颜色的光，光上端有各种供品供十方佛菩萨，圆满资粮，清净罪障。佛菩萨的大悲加持变为光融入咒文，而得共同和不共及学道、无学道之一切成就。

之后，又发射无量之光照射六道众生，清净其一切罪障，器世间变为现喜净土，即金刚萨埵的刹土，诸有情世间变为五部金刚萨埵。观所有金刚萨埵诵咒，所有声响都变为五部金刚萨埵咒文音，并念诵六字咒文。

因这些修法是金刚乘的善巧方便之要，是故一刹那间也能圆满不可思议的资粮，能做对遍天众生有益之事。如是随力念诵。

最后起座时，观想一切器、有情世间都化光融入自身，自身莲座一起化光融入心间的“嗡”字（ༀ），“嗡”字融入“巴杂尔”（བཛྲ），其融入“萨”字（ས），“萨”也融入“埵”字（ཏྭ），“埵”字（ཏྭ）融入“吽”字的下音母（ུ），其融入“小阿”字（འ），其融入“哈”字母（ཧ），其也融入“弯月形”字（◡），其融入明点（◦），明点融入“那达”（ ͡ ），心专注于“那达”一段时间，最终“那达”也融入于空性中，犹如彩虹消失于空中。

复次心安住于明空无别之法性，然后又从空性中显出金刚萨埵及其刹土并回向善根。

略回向词：

我今速以此善根，
成就金刚萨埵尊，
令诸众生无一余，
悉皆安置于此地。

诵其他回向文也可以。

诵咒方式有声念及意念二者。声念乃用声念诵，其诵法要断除六过失而诵：①声音太大；②太小；③太快；④太慢；⑤少念文字及音母；⑥多加文字或音母。后二者是发音不准之过。意念分二：①金刚诵为观想咒音，以呼、吸、住气三者而诵；②意念者，不动舌根，唯用心而念。无论何诵法，心不外散，内沉而专心，于咒文的能力发起坚信，诵时与人不说话。《无垢忏悔续》云："金刚萨埵承许：一切善逝之精华，清净一切违誓言及执障者，一切忏悔之王百字明者，若一时诵一百零八遍，即能恢复一切违誓之罪，解脱于三恶趣中。任何瑜伽者专心常诵，此人三世诸佛视为长子而救护，亡已定成诸善逝之长子也。"每日早上尚未与别人说话之前诵二十一遍，便能控制罪业的增长。否则，诸罪每日增长，善业亦如此。若诵十万遍，一切堕罪完全清净。

不能如是观想的钝根者，要认为金刚萨埵之身、智慧、百字明三者决定一体无二无别；流降甘露时，于金刚萨埵座前发露罪过，发勇猛之悔心；自身观想金刚萨埵时决定诸法本净；百字明作为祈祷词而诵，并坚信不疑即可。

所有得灌顶者皆是入密乘者，入密后需护持誓言戒，破誓言罪过极为严重，每个入密者都会有破誓言之过；入佛门而未入密乘者，也有犯其他戒之过及无始以来所造罪业。是故，每个人的罪业是不可思

议的。金刚萨埵修诵法，是唯一殊胜、快捷而彻底的清净罪业之方便。因此，此修法非常重要。

大圆满龙钦心髓讲义中金刚萨埵修诵法终。

四、积累资粮的方便曼荼罗修法

（一）供曼荼罗之目的

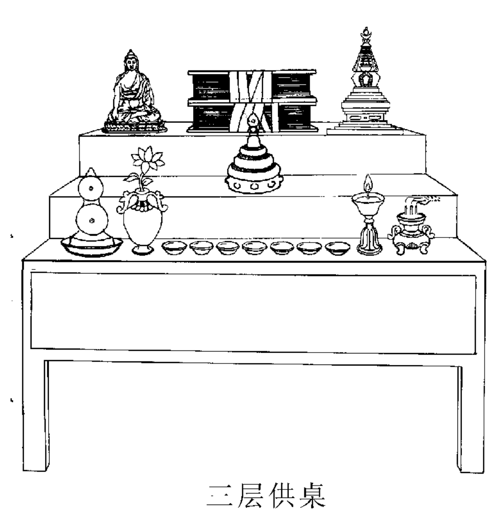
经云："未满二资粮，不证胜空性。"成佛的主因乃智慧，智慧不会无因无缘而证得，是从闻思修及福德资粮而生。积福资粮有很多不同方便，其中最殊胜的为供曼荼罗。福慧要双运，若无慧资粮，仅积福资粮也不能成佛，若不积福资粮也不能证悟空性。是故，首先要积累福资粮。

（二）曼荼罗修法

曼荼罗基盘有上、中、下三等，上等为黄金或白银做的，中等为青铜、铜等做的，下等用木板或石板所做，但皆应面平美观。所供的供品，金、银、珍珠等各种珠宝为上等；诃子、毛诃子等各种药材为中等；各种粮食为下等。实在没有粮食等供品，小碎石及砂子也行。这些供品先用水洗净，次晒干，再用克什米尔的藏红花水及檀香水或酥油汁涂上，染成藏红色。

供曼荼罗之房屋要打扫清洁。内设供桌，其需有三层。上层放置释迦牟尼像、《大幻化网颂》和《般若波罗蜜多摄集经》、佛塔及铃。中层放置"修曼荼罗"，其曼荼罗一直放置供桌上不动，至修完曼荼罗为止。下层供上五供，即食物、花、水、灯、香。供时从佛像的右边

开始，先供食物，再供花，次供水，其后供灯，最后供香。收供品时从佛像的左方，也即自己的右方开始收。其中水供要供七杯，如果是大供杯，每杯距离留一指，小供杯每杯距离一粒青稞或大米的宽度，其中水不能太多或太少，杯内有限度线。水不宜倒在外面供桌上，供杯放置要整整齐齐。



三层供桌

中层的曼荼罗叫“修曼荼罗”。此基盘上供五堆或九堆米或其他供品，其供品观想为修皈依时所说的皈依境，中为上师莲师，前为佛宝，左右为僧宝，后为法宝以及护法等等。

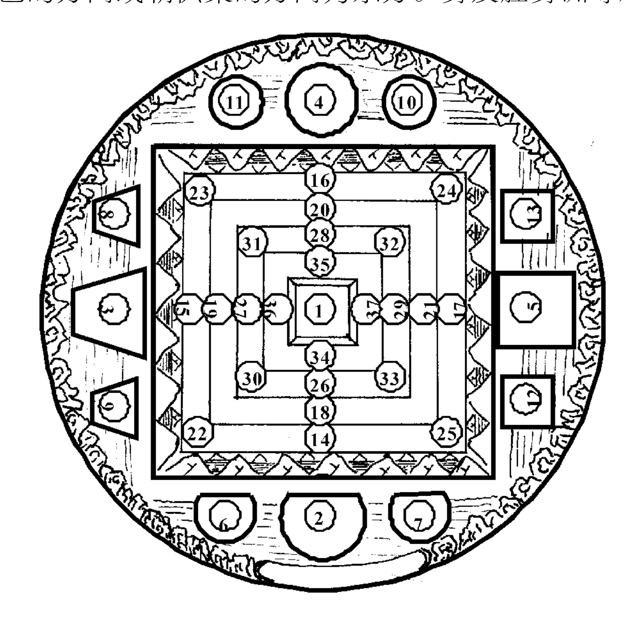
复次供曼荼罗，其有三者：三十七堆曼荼罗；三身曼荼罗；七堆曼荼罗。供时左手拿着曼荼罗基盘，用右手手腕前面反复擦曼荼罗基盘面。这样做不是因为曼荼罗基盘上有什么不净物要擦，而是为了清净自己的业障，所以只用手腕不宜用布等其他物擦拭。

往昔大德在供曼荼罗时，都是不畏艰辛、吃苦耐劳的。手腕前面破而生疮，就用手腕右侧，其破后用后面，其也破而生疮时用左侧擦。如是竭力忍耐诸苦，这些叫做苦行。苦行不一定要去荒无人烟的地方

不吃饭、不饮水。如是边擦边念诵百字明和七支供词，然后再诵曼茶罗词。

1. 三十七堆曼茶罗修法

修三十七堆曼茶罗初诵“嗡巴杂尔布美阿吽”时，用右手无名指把香水涂上曼茶罗之基面，诵“嗡巴杂尔日克阿吽”时，用右手拇指及无名指持执米右旋而放置基盘中心，其意为观想须弥山种子或除魔，若有铁围山（圆圈）即放置于基上。诵“须弥山”时，中央放置一大堆米。复次继续诵曼茶罗词并供米等供品。东胜身洲等从东起安置四方，朝自己的方向或朝供桌的方向为东方。身及胜身洲等八小洲安于



1. 中央须弥山王　2. 东胜身洲　3. 南瞻部洲　4. 西牛货洲　5. 北俱卢洲　6. 身洲　7. 胜身洲　8. 拂洲　9. 别拂洲　10. 行洲　11. 胜道行洲　12. 恶音洲　13. 恶音对洲　14. 珍宝山　15. 如意树　16. 如意牛　17. 自然稻　18. 金轮宝　19. 如意宝　20. 玉女宝　21. 大臣宝　22. 大象宝　23. 绀马宝　24. 将军宝　25. 宝藏瓶　26. 嬉女　27. 鬘女　28. 歌女　29. 舞女　30. 花女　31. 香女　32. 灯女　33. 涂香女　34. 日　35. 月　36. 珍宝伞　37. 尊胜幢

三十七堆曼茶罗分布图

各大洲的先西后东，譬如，身洲在胜身大洲的西方，胜身小洲在东方。珍宝山、如意树、如意牛、自然稻安于东南西北。轮宝、如意宝、玉女宝、大臣宝也安于东南西北。大象宝、绀马宝、将军宝、宝藏瓶如次安于东南、南西、西北、北东之间。嬉女、鬘女、歌女、舞女又安于东南西北。花女、香女、灯女、涂香女安于东南等四隅。日安于东方，月安于西方，珍宝伞安于南方，尊胜幢安于北方。

复次诵“人天受用无不圆满”，于其上堆满米无空隙而成顶，并观想以上述三十七种供品为主的一切人天受用，供养皈依境中所讲一切佛菩萨等。此广曼荼罗于每座初供三或七遍左右。

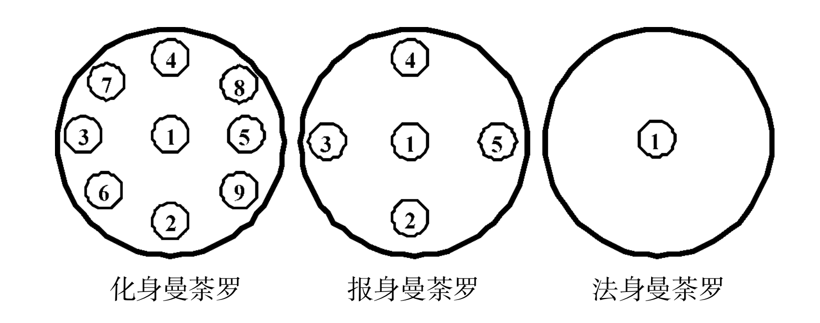
2. *三身曼荼罗修法*

擦好曼荼罗基后用无名指涂香水，再安置铁围山，供九堆米：中央、四方、四隅，先东及东南起。并诵：

藏音：东松及等雪瓦茶居响
仁青那登拉咪觉违达木
达李隆雪决巴雍布尔吉
曲吉可尔陆借尔畏指托学

汉意：三千大界百俱胝之刹，
充满天人受用及七宝，
己身一切受用皆供养，
愿获转法轮王之王位。

曼荼罗观想为无数之三千大千世界中所有的七宝、近七宝、八瑞相、如意树、藏瓶、如意宝、药物、甘露、山水森林等合意美观的一切人天受用及己身三世善根等所珍惜的一切，皆毫无贪著吝惜，供养上师化身之坛城。此为化身曼荼罗。



化身曼荼罗　　报身曼荼罗　　法身曼荼罗

报身曼荼罗。放置第二铁围山，里面供五堆米等供品，即东、南、西、北、中各一堆。并诵：

藏音：哦门德青杜波贵比响

唉巴阿旦柔唉措布尖

唯永雀比正碰桑耶巴

普丰龙古幸拉学巴尔学

汉意：非低大乐密严之刹土，

具足五定五部坛城者，

供养无量妙欲赞供云，

愿能受用报身之刹土。

曼荼罗观想于化身曼荼罗之上空自境密严刹即报身之刹，其中所有智慧之相无量殿及任运自成的妙欲供女等不可思议的供云，恒时供上师报身坛城。

法身曼荼罗。放置第三铁围山，里面只供一堆米，位于中央，并诵：

藏音：浪指浪达匈尼布木比格

头吉玛嘎雀尼若比尖

古当吐李整巴浪达章

普韦曲格幸拉学巴尔学

汉意：诸法清净童子宝瓶身，
　　法性游戏无尽悲庄严，
　　供养持身明点清净刹，
　　愿能受用法身之刹土。

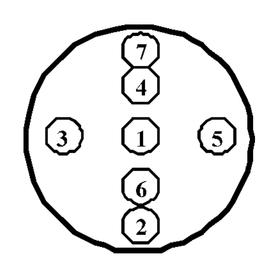
曼茶罗观想于报身曼茶罗上空，于无生本来清净中，无尽光明的现象作为供品供养上师法身坛城。

如是不能观想的初修者应思维：于不可思议三身刹土中有何妙欲供品均供养上师三身佛。无论是何者，应祈请三宝加持圆满自他一切众生的资粮，清净罪障，证悟法性，究竟获得三身之果。

3. *七堆曼茶罗修法*

擦基盘涂香水同上。基面上供七堆米，中央、东、南、西、北，再东和西并诵：

藏音：沙昔福及修章美多杂木
　　日绕林昔尼列尖巴德
　　桑吉幸得目德布乐洼尔吉
　　卓根浪达幸拉学巴尔学



七堆曼茶罗

汉意：大地涂香散妙花，
　　日月四洲须弥山，
　　缘为佛刹供养故，
　　愿诸众获清净刹。

藏音：峨当古汝那曼杂拉岗尼尔亚达亚目。
　　章格绕那曼扎拉勃匝梅嘎萨莫扎萨巴绕那萨玛意阿吽

七堆米即须弥山、四洲、东日、西月，供养给清净的佛刹。

最后福田及曼荼罗均化光融入自身，增长福寿智总受用，复次专注空性中。起座后诵《普贤行愿品》等回向文而回向善根。

修五加行中的曼荼罗在计数时，最好是三身曼荼罗供十万遍；中等的三万遍三身曼荼罗，七万遍七堆曼荼罗；下等的十万遍都供七堆曼荼罗也可以。如果有条件，米和药物每次都供新的，不宜反复供旧的。若无此条件，则根据自己的情况而尽量换新的。实在没法换新的，反复用也行。已供过的粮食可以布施给鸟类或乞丐，也可以堆集在佛像之前，自己不能用。

（三）供曼荼罗之利益

现世成就心所愿望之事，究竟获得佛果皆为圆满资粮之果。圆满有缘福资粮而获佛之色身，圆满无缘慧资粮而获佛之法身，世间及出世一切事有福报均成，无福不成，是故当对此生起耐心和欢喜心，及为度无边众生而供曼荼罗的菩提心。菩萨佛子积累资粮及忏悔罪业皆为利他，不为自己现世圆满。

大圆满龙钦心髓前行讲义中曼荼罗修法终。

五、使自相续生起证悟智慧之上师瑜伽修法

欲即生成就的有缘修行者，最初应依止根本上师，若能找到多世与自己有法缘的上师最好。若找不到便依止表里如一、稳定可靠、有一定三学功德的善知识。其法相为别解脱、菩萨、密乘之三戒清净，多闻而精通显密之法，对诸有情具大悲心，知晓显密之仪轨，修持正法而获得特别的断烦恼及证法性的功德，能以“四摄”摄受有缘弟子者。

没有依止之前，必须要观察，若有这些功德便可依止，若无此功德则不宜依止，否则会被邪师引入邪道。是故，莲花生大师云：“不观上师如饮毒，不观弟子如跃渊。”受灌顶及听法后，无论有无功德皆应恭敬。

现在不少人初不观察，盲目依止，而后又谤师，其二者都不如法。大乘上师最起码要有无伪之世俗菩提心，若有菩提心，则与他结缘的所有众生都会得其利益。遇到具法相的善知识时，应像米拉日巴依止玛尔巴上师那样以“三供养”依止。

这样的上师与佛从功德方面来说是一样的，但从恩德方面来说是不一样的。善知识的恩德比佛的恩德还大。因为，佛广转法轮虽度无数众生，但是现已涅槃，我们无缘无福的众生见不到；善知识在末法时期，以种种善巧方便度化我们这些难以度化的众生，为我们开示、灌顶、传窍诀，是故《续经》云：“谁于俱胝劫，观想十万佛，刹那忆师胜。”又云：“诵修百万遍，祈师一遍胜。”大圆满修法中，证悟法性和遣除其障碍的唯一方便，就是上师的加持。因此，观想其他本尊和念诵其他心咒，都不如上师修诵法。修行时发现什么违缘，修上师瑜伽，并祈请金刚上师都能消除。其法虽名为前行，但生圆次第都不如上师瑜伽，根本没有比上师瑜伽更殊胜的法；仅修上师瑜伽，也一定能证悟而解脱。往昔米拉日巴等很多大德，都是以上师加持而开悟解脱的。

其修法分三：观想；积累资粮；专心祈祷。

（一）观想

观想器世间为莲师刹土铜色吉祥山及莲花光宫殿，于其中央，观想自己本体乃智慧胜海空行母，形象为金刚瑜伽母，于莲花日轮座上，身红色，一面二臂，三目以喜悦之心注视莲师心口。右手执持能唤醒

无明愚痴昏睡的摇鼓于右耳处摇动，左手持能断除三毒之根的弯刀于软腰处，身体裸露，以骷髅及花鬘为饰，显而无实有，如幻如梦。

其头上四指许的空中，有以各种珠宝所成之白莲花，具十万花瓣，花蕊藏红色。其上有日轮和月轮，安坐着自性即无比大悲之根本金刚上师，形色同皈依境时所说。其身相好之光辉普照三界，大悲显现之彩虹及明点中，有无数化身及复化身。其外五色彩虹中，由根本上师的智慧，显现印度及吐蕃（西藏）的大圆满传承上师及本尊护法等，显而无实有。

复次以悦耳之音诵七句祈请文：

藏音：吾景叶吉尼向参
巴玛格沙尔东波拉
亚村确哥恩珠尼
巴玛勇列西斯杂
科尔得康卓盲布各尔
切及吉斯达珠吉
幸吉劳写尔夏斯所
格日巴玛斯地吽

汉意：乌金西北隅
莲花花茎上
获奇妙成就
名为莲花生
空行众围绕
我随汝修行
为加持降临
莲师赐成就

此祈请文是一位殊胜成就的空行母所传，具有特殊加持，何人诵此文祈祷莲师，莲师定至其前为他加持，遣除违缘。是故，遇危难时也诵此文祈祷。

此时，从化身、报身、法身等三身刹土中迎请无数的莲师及菩萨空行母融入自己和莲师。

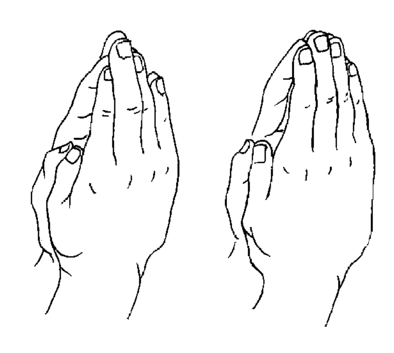
（二）积累资粮

显宗修行者多劫中所积累的资粮，密宗的善巧方便一时即能圆满。尤其是密宗的最殊胜福田就是金刚上师，是故在这里于上师莲师座前积累资粮是无上善根。另外，七支供也是殊胜的积资之方便。

1. 顶礼支

观想自身变为无数之身，这些身体及六道众生同时向上师莲师磕头，并诵七支供词。磕头时，先于心口合掌，乃表示恭敬之义。掌心含空。合掌有莲花苞式及小嘎屋（方形的小法器）式。莲花苞式左右中指按于食指及无名指尖合掌；嘎屋式左右十个手指指尖各自接合即可。

复次，将手举至头顶百会处，再依次落至喉间、心口。然后五体投地（即额处、二手掌、二膝），或者全身伏地。前为曲礼，后为伸礼，即短头和长头。手举至头顶时，观想向佛及上师莲师的身顶礼，清净身所造恶业；于喉间时，观想向佛及上师莲师的语顶礼，清净语所造恶业；于心



莲花苞式　　嘎屋式

间时，观想向佛及上师莲师的意顶礼，清净意所造恶业。五体投地时观想向身、语、意、功德、事业顶礼，清净自己身语意共同所造之业。顶礼时每一个都要认真顶礼，否则不仅没有善根，反而会成为恶业。身不投地，不合掌，为了方便而往斜上坡磕头等方式均不如法。顶礼时要诵："我身刹尘数，变已敬顶礼。"

2. 供养支

自己陈设的五供等供品为观想的所依处，再观想无数供养天女捧着各种无尽供品，连同歌舞恒时供养十方诸佛及佛子。

平时所见之山水花果等合意美妙之物，也应以意取而供十方诸佛菩萨。

3. 忏悔支

对无始以来所造之罪发猛厉悔心，而于佛前发露，发誓再不造业。观想，往昔所造诸罪堆集舌尖，由福田发光照其而皆使清净，后入于自性光明中。

4. 随喜支

随喜诸佛转法轮，诸菩萨行利他之事，众生所造之善业等等。见他人行善时不嫉妒，而对此真正生起欢喜心为随喜。若诚心随喜他人的功德，随喜者一定会得同样的善根。因此，此是积累资粮非常殊胜的方便。

5. 请转法轮支

观想自体变为无数之身，于十方刹土中的佛及佛子以及善知识未说法者之座前，供养金轮及右旋海螺，请求转法轮。

6. 请不涅槃支

十方刹土中佛及佛子暂已圆满利生事业而欲涅槃者，于其座前己身化为无数，猛厉请求不涅槃，最终诸佛菩萨答应——乃至轮回穷尽

之间，度众生而不涅槃。

7. **回向支**

把上述的六支所积的资粮及三世所造一切善业作回向，回向是把善业归给一切众生。回向时，要了知所回向的善业、回向者自己、所回向的众生三者，皆是如幻如梦无实有。并且思维：我以此善根愿使一切众生暂得人天福报，而究竟成佛。若不会广回向，也可以如是思维："往昔诸佛菩萨如何回向善业，我亦如是回向。"这样的回向也等于清净三轮的回向。一般的回向时念《普贤行愿品》等愿文。若不会诵全文，便诵"文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然"等八句也可以。这里是要诵前行仪轨中的回向文。

七支积资粮与十万遍礼拜同时做是最圆满的。

（三）一心祈祷

欲得解脱及佛位者，必须证悟诸法本性；证悟本性的唯一殊胜方便，乃上师的加持；而得上师加持，完全要依赖于自己的信心。具有上等信心者，证悟上等智慧；有中等信心者，证悟中等智慧；有下等信心者，证悟下等智慧；无信心者不能证悟。印度的那诺巴尊者和藏地米拉日巴尊者，禅宗的慧可和慧能祖师，均为以上师加持而开悟的。

金刚上师乃一切坛城的主尊。见者、闻其名号者、忆念者、触者等之心田中，皆会种下解脱种子。金刚上师的智慧、大悲、能力等每一个功德，都是不可思议的，他可赐给自己即身成佛的灌顶及窍诀。我们仅仅祈祷，也能获世间及出世间的成就。是故对金刚上师发起无比的信心，能使汗毛竖立，眼泪涌流，如是以猛厉的信心念诵仪轨中的"尊者古汝宝"至"大尊莲师智"，并诵"莲师咒"至少一千万遍。每一百遍咒之后，诵一遍上述的"尊者古汝宝"等祈请文。诵完所诵

咒数的一半时，诵“ 我无余依处 ”至“ 愿净二障具力者 ”。如同上述诵。

之后，反复观想下面所说的受四灌顶（下面阐述）。开始起座时，诵“以至心祈请”至“愿成所求事”。复次心念传承诸上师的功德及恩德，并发起猛厉的信心而诵传承上师祈请文“唉吗吙，由离偏之刹土中”至“显前缘起得佛位。”

复次观想领受灌顶时，边诵边观想：“由上师眉间水晶一般的嗡字（ཨོཾ）放光，从自顶门入，清净身业及脉障，获得身金刚加持，得宝瓶灌顶，成为生起次第之器，种下异熟持明者种子，相续安置得化身位的机缘。由喉间红宝石般灿烂的啊字（ཨཱཿ）放光，从喉间入，清净语业习气障，获语金刚加持，得密灌顶，成为诵器，种下寿自在持明者种子，相续安置得圆满受用身位的机缘。由心间天蓝色的吽字（ཧཱུྃ）放光，从自心间入，清净意业及明点障，获意金刚的加持，得智慧灌顶，成为空乐占扎哩（脐轮猛厉火）之器，种下手印持明者种子，相续中安置得法身位之机缘。复由心间吽字射出如流星一般的第二吽字，与自心无别融成一体，清净阿赖耶识之业及所知障，获慧金刚加持，得语言所表示的胜义灌顶，成为本净大圆满之器，种下任运持明者种子，相续安置得究竟之果本体之机缘。”此中随力忆诵心咒。

复次，诵“何日命终时”等十二句，再诵而观想：“由上师心口间放射红暖之光触于自己所观想的金刚瑜伽母心口，即时变红光明点并融入莲师宝心间与其成为一味。”后安住于空性之中。出定后诵仪轨中的愿文及回向文即“具德根本上师宝”等和铜色吉祥山愿文等愿词。

此上师瑜伽之修法应当作修行要点。修生圆次第时，于每座之初

也要修上师瑜伽。走时观想上师于右肩之上空，作为转绕的所依处；坐时观于顶上，为祈请处；饮食时观于喉间，为供处；睡时观于心脏内，其光遍满自体，心专注于上师之脸部等；将入眠时，观想其光照于体外的有情及器世间，彼等均化光而融入自身，自己也融入上师，上师亦化光渗于无缘法界中。醒时不让起杂念而祈祷上师，复入无缘中。如是修持能成就眠光明及梦化等。早晨起床时，身端直除垢气，清醒后，将不净之器世间观想为莲师刹土，有情世间观为与上师无二无别的菩萨及空行母，其手执持摇鼓举空中而摇动，鼓声显为音母及字母咒音，使一切众生从无明痴睡中惊醒。并诵音字母咒和缘起咒至少七遍。复次诵前行仪轨。修加行时前行仪轨最好每一座诵一遍，至少每日一遍。

清净戒及密乘誓言者，若修好以上加行，则即使没有修正行，也能往生莲师刹土，于其刹土中修行，便迅速能得成就。

莲师心咒须闭关六个月专诵，最少也要诵一千万遍。

依止善知识的利益及其方式的详细内容，请阅读龙钦心髓之前行《普贤上师言教》及《心性休息》等引导文。

大圆满龙钦心髓内加行讲义中上师瑜伽终。

如是初修共同外前行：

思维暇满难得，知晓人生价值。

思维死亡无常，鞭策迅速修行。

思维轮回之苦，生发出离大悲心。

思维因果决定，显现均为业力故。

依止正善知识，学其见解与行为。

再修不共内加行：

皈依三宝，进入佛门而建立解脱道的基础。发菩提心，进入大乘之门而学菩萨之伟大学处，广利众生。

修金刚萨埵修诵法，以四力清净一切罪障。

供献曼荼罗，圆满福慧资粮。

祈请一切成就之源——根本上师，得加持使成熟自相续。

如是圆满内外前行后，再修大圆满特别的加行，而进入正行修法。如是精进修行，一定能即身成就。

吉祥圆满!

后曰：

暇满难得如昙花，

人生无常似秋云，

百劫因果不错乱，

轮回苦海恒无尽。

三界海涯连天边，

生死潮音几时休?

古来多少行法人，

依此法船渡苦海?

时光如电易消失，

万年世事皆如梦，

虚度暇满难复得，
是故迅速当精进。

往昔我由何处来？
将我又往何处去？
匆匆忙忙我为何？
皮肉血骨何为我？

慈诚罗珠
一九九六年元月于成都

图书在版编目（CIP）数据

慧灯之光 / 堪布慈诚罗珠著 .
—拉萨：西藏人民出版社，2010.10（2016.1 重印）
ISBN　978-7-223-02977-3

Ⅰ．①慧…　Ⅱ．①堪…　Ⅲ．①佛教－通俗读物　Ⅳ．① B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 169952 号

慧灯之光

作　　者　慈诚罗珠堪布
责任编辑　计美旺扎　李　广　孙丽娟　周　平
封面设计　许　菲
出版发行　西藏人民出版社（拉萨市林廓北路 23 号）　邮政编码　850000
　　　　　北京编辑发行部：100013　北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层
　　　　　电话：010-64466847　打击盗版：0891-6930339　13801174584
印　　刷　北京谊兴印刷有限公司
经　　销　全国新华书店
开　　本　16 开（787×1 092）
印　　张　109.75　　　字　　数　1250 千
版　　次　2016 年 1 月第 1 版第 2 次印刷
标准书号　ISBN 978-7-223-02977-3
定　　价　198.00 元（全六册）